

help

jesteśmy razem

„Minęły dwa lata od czasu, w którym, dzięki inicjatywie naszej Fundacji, książka „Przedpiekle sławy. Rzecz o Chopinie” została wydana w wersji brajlowskiej. Kontynuacją nawiązanej z autorem współpracy jest wydanie „Przedpiekła sławy” w języku francuskim. Wydanie książki w tłumaczeniu na język francuski stanowi doskonałą promocję polskiej kultury we Francji i krajach frankofońskich. Promowanie i rozpowszechnianie tej wiedzy natomiast ma na celu zmotywowanie czytelników do dalszego studiowania historii i kariery tego wielkiego Polaka.”

Francuska premiera książki „Przedpiekle sławy. Rzecz o Chopinie.”
Paulina Piziorska, s. 10



TEMAT NUMERU

Nowo wybrane władze zobowiązane nam pomagać

Francuska premiera książki „Przedpiekle sławy. Rzecz o Chopinie.”



s. 10

Kompromis jako sztuka



s. 31

Hotel otwarty dla wszystkich



s. 18

help

MIESIĘCZNIK TYFLOREHABILITACYJNY

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

Tel/fax: +48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

**Daj szansę niewidomym! Twój 1% pozwoli
pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć**



Pekao SA VI O/ W-wa nr konta:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – wiedzieć więcej – miesięcznik, wiedza o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON oraz środków własnych fundacji.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WYDAWCA



REDAKCJA NACZELNA

Marek Kalbarczyk, Joanna Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać na powyższy adres email.

Redakcja nie odpowiada za treść publikowanych reklam, ogłoszeń, materiałów sponsorowanych i informacyjnych.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.



Francuska premiera książki „Przedpiekle sławy. Rzec o Chopinie.”
s. 10



Kompromis jako sztuka
s. 31



Hotel otwarty dla wszystkich
s. 18



Książkę zawsze miło znaleźć pod choinką
s. 44

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI _____ 7

WYDARZENIA

Francuska premiera książki „Przedpiekle sławy.

Rzec o Chopinie.” _____ 10

GO WIEGIE O ŚWIEGIE?

Obecna władza – krok do przodu, czy w tył? ____ 14

TYFLOSFERA

Hotel otwarty dla wszystkich _____ 18

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Połową oka _____ 21

NAMOJE OKO

Początki niepełnosprawnej matki _____ 25

Samodzielne funkcjonowanie w domowym zaciszu _____ 28

Kompromis jako sztuka _____ 31

Aktywizacja niewidomych – spacerem przez polskie wybrzeże _____ 34

Przyjaciel, który zostawia ślady łap na sercu... _ 38

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Galeria Karpińskiego bez barier! _____ 41

Książkę zawsze miło znaleźć pod choinką _____ 44

JESTEM...

Zdrowe żywienie to mus (owocowy) _____ 47



Helpowe refleksje

Nowo wybrane władze są zobowiązane nam pomagać

Marek Kalbarczyk

To oczywiste – mają pomagać! Czy tak jest? W kraju o utrwalonej demokracji, mającej wielowiekową tradycję, która potwierdza się na każdym kroku, sprawdzać należy. To sprawdzamy.

Obecna koalicja wygrała ostatnie wybory po czterech latach pierwszej próby. Wśród wyborców są również obywatele niepełnosprawni i jest nas naprawdę dużo. Podaje się różne liczby, ale najbardziej prawdopodobna wydaje się: 5,5 mln osób. Razem z rodzinami stanowimy z pewnością nie mniej niż trzecią część narodu. Ocena polityki dotyczącej wyrównywania życiowych szans naszej społeczności może zatem mieć ogromne znaczenie. A jednak nie ma!

Jesteśmy podzieleni. Konkurencja pomiędzy poszczególnymi grupami niepełnosprawnych oraz instytucjami, które działają w tym środowisku jakby zmalała, ale pozostaje dużym problemem. Co gorsze, jesteśmy podzieleni politycznie. Jedni uwielbiają prawą stronę sceny politycznej, inni lewą, a wzajemnie

się nie tolerują. W tej sytuacji nie wiadomo, jakim sposobem ocenić władze. Cokolwiek zarządzi i zrobi koalicja, nie podoba się wyborcom sympatyzującym z lewą stroną, a prawa strona nie akceptuje żadnych propozycji dzisiejszej opozycji. Na szczęście jesteśmy jeszcze my, którzy niezależnie od naszych poglądów, staramy się oceniać obiektywnie.

O niepełnosprawnych i naszej emancypacji mówi się coraz więcej, a na poważnie zaczęło się to po Okrągłym Stole. W książce „Dotyk Solidarności” napisałem, że solidarnościowa rewolucja miała dla naszej społeczności jeszcze większe znaczenie niż dla innych. Można powiedzieć, że w naszym przypadku odbyły się dwie rewolucje naraz – jedna polityczna, która dotyczyła wszystkich, a druga specjalna, będąca konsekwencją pierwszej, a dotycząca tylko nas. Otóż w roku 1989 nastąpiła totalna zmiana podejścia do każdego z nas. O ile wcześniej traktowano nas jak jednolitą społeczną masę, po objęciu władzy przez rządy Solidarnościowe zaczęto nas traktować w sposób zindywidualizowany. To ogromna zmiana. Rzeczywiście, nie wszystko jest już dokonane, ale co do tego nowego podejścia wątpliwości już mieć nie można.

Co to jest zindywidualizowane podejście? To traktowanie każdego z nas zgodnie z naszymi zdolnościami, możliwościami i trudnościami, na które skazuje nasza niepełnosprawność. Nie wystarczy jednak samo podejście jako idea, lecz niezbędne jest zorganizowanie systemu, w którym jest ono realizowane. Taki system wsparcia powstał w Polsce w roku 1992, a wraz z nim Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. System ten lepiej czy nieco gorzej realizuje to indywidualne podejście do każdego z nas i stara się udzielać pomocy.

Kolejne polskie parlamenty i wybierane przez nie rządy rozwijały tę ideę i na szczęście nigdy się z tego nie wycofały – przeciwnie – z roku na rok, z kadencji na kadencję uszczegóławiano wytyczne dotyczące systemu wsparcia osób niepełnosprawnych. Mimo to sami niepełnosprawni nie byli zadowoleni. Jak to możliwe? Kiedyś na przykład niewidomi mieli narzucony jeden plan – ukończyć szkołę podstawową i zawodową, by zatrudnić się w spółdzielczości inwalidów. Wydostanie się z tego masowego rozwiązania było bardzo trudne. Z czasem ułatwiał się, ale dopiero od lat 90. System naprawdę daje nam wybór.

Stopniowo zmieniało się w szkolnictwie. Najpierw uczęszczaliśmy w szkołach specjalnych i w zasadzie nie uczęszczaliśmy do szkół zwykłych (masowych). Następnie promowano szkoły integracyjne, w których uczyli się zarówno uczniowie sprawni, jak i niepełnosprawni, ale nadal byli w dużym stopniu odseparowani. Wreszcie przyszedł czas na edukację włączającą, w której każdy niepełnosprawny może uczęszczać do zwykłej szkoły, jeśli jest w stanie sprostać jej wymaganiom.

Podobnie stopniowo otwierały się uczelnie. Jeszcze niedawno niepełnosprawni byli tam traktowani jak ktoś dziwny, kto utrudnia innym proces kształcenia. Od pewnego czasu nie słyszymy o takich przypadkach. Zmieniało się też na rynku pracy. Niepełnosprawny pracownik w wielu firmach jest traktowany jak pracownik lepszy, bardziej sumienny, któremu zależy na pracy. Jego zatrudnienie przynosi pracodawcy dofinansowanie części kosztów wynagrodzenia o wysokości zależnej od stopnia i rodzaju niepełnosprawności. Procent obywateli niepełnosprawnych aktywnych zawodowo wzrasta.

Jesteśmy podzieleni. Konkurencja pomiędzy poszczególnymi grupami niepełnosprawnych oraz instytucjami, które działają w tym środowisku jakby zmalała, ale pozostaje dużym problemem. Co gorsze, jesteśmy podzieleni politycznie. Jedni uwielbiają prawą stronę sceny politycznej, inni lewą, a wzajemnie się nie tolerują.

I na taką sytuację w kraju trafia 4 lata temu koalicja Prawa i Sprawiedliwości. Rozpoczyna się realizacja hasła wyborczego Dobrej Zmiany, która kontynuowała koncepcję rozwoju solidarnego w przeciwieństwie do liberalnego. PiS obiecywał Polakom społeczną empatię, wyrównywanie poziomu życia, rozwijanie własnej przedsiębiorczości i wsparcie socjalne dla słabszych. Przyjęliśmy ten plan z dużą dozą zadowolenia. Wymienione hasła jednoznacznie wskazują na chęć wspierania osób, którym nie sprzyjało w życiu szczęście. I faktycznie. Ubiegłe cztery lata należy ocenić pozytywnie. Wdrożono kilka ważnych społecznie inicjatyw z programem 500+, Rodziną 500+, Dostępność Plus na czele. Ze wszystkich społecznych programów korzystają nasi podopieczni. A mimo to niezadowolenie zmalało nieznacznie! Dlaczego?

W swoich wystąpieniach wskazuję na ważny aspekt w tej sprawie: zaległości było i jest tak dużo, że trudno je zniwelować w krótkim czasie. Co więcej, gdy od lat środowisko cierpi na dyskryminację, wykluczenie, zacofanie, trzeba wielkiej pracy, by przekonać, że idzie wyraźna poprawa. W innym razie pozytywne

Z jednej strony aktualne władze robią dla niepełnosprawnych najwięcej od roku 1989, a może nawet od samego początku Rzeczypospolitej, a z drugiej nigdy nie doprowadzają do zrealizowania celu kompleksowego usprawniania. Pozostaje mieć nadzieję, że dobre intencje władz spowodują rozwój tego rodzaju wsparcia.



działania nie są zauważane wcale, albo są zauważane tylko trochę. To nie wystarczy, by wszyscy wyborcy odczuli zmianę na lepsze. Ba, by uświadomili sobie to.

W związku z tym, że Help dotyczy niewidomych i słabowidzących, nasza Fundacja działa właśnie w tym środowisku, najbardziej kompetentnie mogą ocenić jego sytuację. Wydaje się, że władze postawiły głównie na programy socjalne o charakterze masowym. Niewidomi narzekają więc, że ich niszowa dziedzina umyka ich uwadze. 500 złotych miesięcznie dostają po prostu wszystkie rodziny, które mają dzieci w wieku do 18 lat. To wielka pomoc o tak samo ważnym znaczeniu socjalnym, jak i gospodarczym. 500+ wzmacnia rodziny i przedsiębiorstwa. Na rynku pojawiło się mnóstwo środków, za które kupuje się towary i usługi w nieznanym wcześniej dodatkowej skali. Korzystają z tego również te rodziny, w których członkami są niewidomi i słabowidzący. Podobnie z innymi programami socjalnymi. Co jednak z nowoczesną rehabilitacją niwelującą skutki niepełnosprawności wzroku?

Również w tej dziedzinie dzieje się dużo, jednak w obliczu wielkich zaległości nadal za mało. Sami zainteresowani twierdzą, że w naszym kraju mamy do czynienia z namiastką rehabilitacji. Dlaczego tak sądzą? W wielu krajach indywidualne podejście do każdej osoby polega na profesjonalnym zweryfikowaniu możliwości i niemożności osoby, co prowadzi do stworzenia autorskiego projektu indywidualnej rehabilitacji, w ramach którego określa się jakie rozwiązania rehabilitacyjne, czyli zarówno urządzenia, jak i szkolenia, są niezbędne. Następnie służby społeczne zajmujące się niewidomymi i słabowidzącymi ściśle realizują zadania postawione w takich projektach. Profesjonalnie ocenia się, czy danej osobie

należy udostępnić urządzenia brajlowskie, mówiące czy powiększające obraz. Tymczasem u nas jednak jeszcze tak nie jest.

W ramach systemu wsparcia niepełnosprawni wzroku mogą aplikować o dofinansowanie zakupów rehabilitacyjnych, ale nie spotykają się ze specjalistami, by wspólnie stworzyć te projekty. Beneficjenci tworzą swoje aplikacje nie dysponując profesjonalną wiedzą co naprawdę byłoby przydatne, jakie rozwiązania zniwelowałyby niepełnosprawność w maksymalnym stopniu. Ich aplikacje trafiają w ręce urzędników, którzy nie są w tej dziedzinie wykształceni i najczęstszą ich reakcją jest ograniczanie wymagań finansowych. Aplikacjom wnoszącym o dofinansowanie w wysokości na przykład 15 tysięcy złotych, przyznają 5 tysięcy. Ograniczanie tych wydatków nie wynika z profesjonalnej analizy, lecz z konieczności oszczędzania publicznych środków. W ten sposób toczy się wokół nas proces częściowego wyrównywania życiowych szans, który nikogo do końca nie zadowala.

Właśnie w ten sposób dochodzi do absurdu sytuacji. Z jednej strony aktualne władze robią dla niepełnosprawnych najwięcej od roku 1989, a może nawet od samego początku Rzeczypospolitej, a z drugiej nigdy nie doprowadzają do zrealizowania celu kompleksowego usprawniania. Pozostaje mieć nadzieję, że dobre intencje władz spowodują rozwój tego rodzaju wsparcia. Właśnie w ostatnich dniach prezesem zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych został dotychczasowy wiceminister Rodziny Pracy i Spraw Społecznych Pan Krzysztof Michałkiewicz, który ma dalekosiężne plany. Z kolei ministrem tego resortu została Pani Marlena Małąg, dotychczasowy prezes zarządu PFRON-u. To bardzo wzmacnia wpływy osób, które pracują na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych.

W związku z tym, że piszę dla grudniowego numeru Helpa, niech ich starania staną się prezentem pod naszą niepełnosprawnościową choinkę! Tego właśnie życzę wszystkim Czytelnikom.

help
jesteśmy razem



Osoby niepełnosprawne poprowadzą kawiarnię

Niepełnosprawni uczestnicy warsztatu terapii zajęciowej, prowadzonego przez Stowarzyszenie Bliżej Ciebie przy Zespole Szkół Specjalnych w Świdnicy, chcą być wśród ludzi, pochwalić się swoimi pracami i poprowadzić kawiarnię – informuje portal swidnica24.pl. Od miasta stowarzyszenie otrzymało już lokal za symboliczną złotówkę. Lokal wymaga remontu i wyposażenia. Wystrój kawiarni będą stanowiły piękne prace plastyczne osób niepełnosprawnych. Będzie to miejsce spotkań osób niepełnosprawnych z mieszkańcami, w tym z dziećmi. W kawiarni będzie serwowana kawa i herbata.

Nie widział od 1946 roku, dziś odzyskał wzrok

Niewidomy Jerzy w wyniku eksplozji poniemieckiego granatu w 1946 roku stracił jedno oko, a w następnym niemal całkowicie wzrok. Miał wówczas niespełna pięć lat – czytamy na portalu dziennikzachodni.pl. Lekarze wielokrotnie podejmowali próby przeszczepienia pacjentowi rogówki od zmarłych dawców. Wszystkie próby zakończyły się niepowodzeniem. Nowe perspektywy otworzyły się przed

pacjentem za sprawą dr Dariusza Dobrowolskiego, wybitnego okulisty z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Sosnowcu, gdzie zastosowano u pacjenta sztuczne tworzywo o odpowiednich właściwościach optycznych, tzw. keratoprotezę, umieszczaną w tkance rogówkowej, nie grożącą odrzuceniem przeszczepu. Bezpośrednio po operacji pacjent widział zarysy postaci. Lekarze obiecują, że postępy w widzeniu będą z każdym dniem coraz bardziej obiecujące. Po powrocie do domu pacjent po raz pierwszy zobaczy swoje wnuki i prawnuki. Na operacje tego typu czeka w naszym kraju 300 pacjentów. Jest to dla nich realna szansa na odzyskanie wzroku. Po ośmiu latach przerwy procedura ta jest znów refundowana przez NFZ.

Beacony na dworcach PKP i specjalna aplikacja będą wsparciem dla osób niewidomych

Pierwsze beacony pojawiły się na dworcu Warszawa Centralna w połowie października, w pilotażowym programie SmartDworzec. Spółka PKP Telkol wprowadza na dworce te niewielkie nadajniki sygnału radiowego komunikujące się ze smartfonami, by ułatwić poruszanie się osobom niewidomym i przetestować

funkcje lokalizacji i nawigacji – donosi portal mir.org.pl. Nie bez znaczenia jest fakt, iż sygnał radiowy wysyłany przez beaconsy jest neutralny dla komunikacji pociągów, co pozwala na wykorzystanie ich zarówno w budynkach dworcowych, jak i na peronach kolejowych. W drugim etapie projektu prezentowana będzie aplikacja na smartfony, która komunikując się z beaconami będzie umożliwiać korzystanie m.in. z takich funkcjonalności jak podgląd mapy dworca z informacją o lokalach usługowych i sklepach na terenie dworca, wyświetlanie aktualnego rozkładu jazdy pociągów czy wyświetlanie informacji o udogodnieniach dla osób niepełnosprawnych. Docelowo beaconsy mają się znaleźć na wszystkich większych dworcach w kraju.

Coraz więcej Totupoint w Tychach

27 nowych znaczników Totupoint pojawiło się ostatnio w Tychach. Oznakowane miejsca zostały wskazane przez osoby niewidome i niedowidzące z tyskiego koła Polskiego Związku Niewidomych – informuje portal tychy.info. Znaczniki znajdują się w najważniejszych punktach miasta. System działa w następujący sposób: kiedy osoba niewidoma zbliża się do znacznika z białą laską z zainstalowanym w niej aktywatorem, znacznik wydaje dźwięk informujący o mijanym miejscu. Ilość znaczników będzie się systematycznie zwiększać. Do końca tego roku oznakowanych zostanie jeszcze osiem dodatkowych miejsc, co sprawi, że Tychy staną się w tej kategorii liderem wśród polskich miast.

Jakie sny śnią osoby niewidome i ociemniałe?

Autor o inicjałach „AK” pisze na portalu wiadomosci.ox.pl o swoich sennych marzeniach. Jest osobą ociemniałą, co oznacza, że stracił wzrok na tyle późno, że pamięta jeszcze sporo szczegółów z czasów gdy widział. Jego sny są kolorowe, jeśli dotyczą miejsc zapamiętanych, jeśli zaś są to miejsca znane z czasów, w których już nie widział, obraz staje się czarny. Autor nie przesądza o kolorach w snach osób niewidomych. Trudno bowiem byłoby uzyskać od osoby niewidomej opis koloru – trudność w opisywaniu mają przecież nawet osoby widzące. Bo jak opisać kolor purpurowy czy czarny bez odniesienia się do obiektu, do którego kolor ów jest przypisany? Autor sugeruje, że wiele zależy od indywidualnych predyspozycji, przypominając, że niewidome dzieci niejako uczą się kolorów poprzez próbniki z fakturami

przypisanymi do konkretnych barw, a nade wszystko dowiadują się, że np. niebo jest niebieskie, słońce żółte, liście zielone, a niektóre owoce czerwone.

Mieszkańcy Malborka buntują się przeciw dźwiękowej sygnalizacji dla niewidomych

Mieszkańcy Malborka poddają w wątpliwość zasadność całodobowego działania sygnalizacji dźwiękowej na przejściach dla pieszych na drodze krajowej 22 – czytamy na portalu malbork.naszemiasto.pl. Twierdzą, że dźwięki nie dają im spać w nocy. Innego zdania jest Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. Zarządca trasy zapewnia, że sygnałów nie wyłączy, bowiem są one dla osób niewidomych i niedowidzących niezbędne i stanowią gwarancję ich bezpieczeństwa na przejściach. Sygnalizacja dźwiękowa zostanie jedynie nieco ściśniona.

Niepełnosprawni pracownicy w banku PKO BP

W myśl porozumienia w ramach programu „Praca-Integracja” podpisanego przez Zarząd PKO BP i Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, bank zatrudni w swoich placówkach w ciągu 2-3 miesięcy następne osoby niepełnosprawne – informuje portal pulshr.pl. Oferta opiewa na 25 miejsc pracy na stanowiskach specjalista ds. monitoringu i ekspert ds. sprzedaży. Zarząd banku bardzo dobrze ocenia już zatrudnionych w placówkach niepełnosprawnych pracowników. Są zaangażowani i autentycznie cieszy ich fakt posiadania pracy.

Więźniowie przepisali brajlem 100 książek dla niewidomej dziewczynki

Eryn Kirkpatrick ma osiem lat i cierpi na dysplazję septyczno-optyczną. To właśnie ta choroba spowodowała, że dziewczynka straciła wzrok – donosi portal granice.pl. Dyrektor więzienia Maghaberry w okolicach Belfastu zachęcił osadzonych do nauki alfabetu Braille’a. Podjęli się zadania i rozpoczęli transkrypcję podręczników i książek czarnodrukowych na brajla, z przeznaczeniem dla niewidomej Eryn. Matka Eryn przyznała, że dzięki podręcznikom przygotowanym przez więźniów jej córka znacznie lepiej radzi sobie z nauką. Matka dziewczynki była też pod wrażeniem jakości wykonania podręczników oraz jakości transkrypcji czarnego druku na brajla. Pomoc niewidomej dziewczynce jest dla osadzonych poza wszystkim doskonałą formą resocjalizacji.

Proteza nogi z czujnikiem odległości

Tomasz Strugała z Rzeszowa jest niewidomy od dziesięciu lat. Trzy miesiące temu dotknęła go kolejna niepełnosprawność. W wyniku komplikacji pooperacyjnych stracił nogę tuż pod kolanem – czytamy na portalu plus.nowiny24.pl. Pacjent otrzymał nieodpłatnie protezę wykonaną przez Rzeszowskie Zakłady Ortopedyczne. Do protezy wmontowano ważący 200 gramów czujnik ultradźwiękowy, informujący pacjenta o zbliżających się przeszkodach na drodze. Niewielki odbiornik sygnału można przymocować np. do przedramienia. Proteza jest prototypowym rozwiązaniem w Polsce, a może nawet w Europie.

Blindfootboliści z WKS Śląsk Wrocław klubowymi mistrzami świata

Portal radiowroclaw.pl z satysfakcją informuje, że niewidomi i niedowidzący piłkarze z rodzimego klubu Śląsk Wrocław zdobyli mistrzostwo świata w finale klubowych rozgrywek w blindfootballu w Bułgarii, gdzie na ostatnim etapie pokonali 3:1 zespół Kiszyńców Fenix.

Fundacja Redemptoris Missio wspiera operacje zaćmy w Afryce

Okuliści wyruszyli w końcu listopada do Republiki Środkowoafrykańskiej, by przywracać wzrok cierpiącym na zaćmę, czyli inaczej mówiąc na zmętnienie soczewki, które jest plagą w krajach Afryki – informuje portal wtk.pl. Okulistów wysłała tam Fundacja Redemptoris Missio. Przedstawiciele fundacji deklarują, że zoperowanie zaćmy u jednej osoby to koszt około 500 zł. Zgromadzono sprzęt niezbędny do zabiegów, lekarze wolontariusze mieli zakupione bilety lotnicze, trwała zbiórka na zakup leków.

W ubiegłym roku w polskiej misji w Ngaundaye przeprowadzono program pilotażowy, w trakcie którego zdiagnozowano pacjentów z zaćmą i przygotowano zaplecze pod planowane w tym roku operacje.

Nowy terminal dotykowy przyjazny dla osób niewidomych

Na polskim rynku pojawił się niedawno nowy terminal płatniczy przeznaczony do instalacji w urządzeniach automatycznych typu parkomaty, biletomaty czy maszyny z przekąskami – czytamy na portalu cashless.pl. Terminal jest wyposażony w dotykowy ekran działający w systemie Android.

Urządzenie może być bez problemu obsługiwane przez osoby niewidome i niedowidzące dzięki zaimplementowanej funkcji głosowej, możliwości zwiększania kontrastu oraz zastosowaniu wypukłych, dotykowych elementów replikujących standardowy układ klawiatury. Tym samym osoba niewidoma bądź niedowidząca jest w stanie swobodnie zlokalizować odpowiednie numery na ekranie terminala i poprawnie wprowadzić kod PIN.

Chorzów testuje nowe rozwiązania ułatwiające osobom niewidomym korzystanie z sygnalizacji świetlnej

Dzięki czujnikom na urządzeniach sygnalizacji świetlnej w Chorzowie osoby niewidome ze smartfona dowiedzą się o zielonym świetle na przejściu dla pieszych, a także będą mogły samodzielnie włączyć zielone światło. Chorzów to pierwsze miasto testujące takie rozwiązanie – informuje portal propertydesign.pl. To nowa funkcjonalność znaczników Totupoint. Smartfon wyposażony w aplikację Totupoint komunikuje się ze znacznikami Totupoint umieszczonymi na sygnalizatorach świetlnych i informuje osobę niewidomą o kolorze światła, a tym samym o możliwości przejścia przez jezdnię lub jej braku. Aplikacja poinformuje ponadto o nazwie ulicy i kierunku, w którym zmierza jej użytkownik. Dodatkową, niezwykle przydatną funkcją aplikacji jest przycisk wywołujący zielone światło. System znajduje się w fazie testów. Został zaprezentowany na przejściu dla pieszych przy jednym z chorzowskich domów pomocy.

Niewidomy, autystyczny kibic drużyny piłkarskiej Palmeiras

Niewidomy, autystyczny Nickollas jest adoptowanym synem Silvii Grecco. Chłopiec jest fanem piłki nożnej i kibicuje ulubionej drużynie Palmeiras z Sao Paulo w Brazylii – czytamy na portalu pl.aleteia.org. Silvia Grecco zabiera syna na wszystkie mecze drużyny i dokładnie relacjonuje je chłopcu. Kiedy historia niezwyklej matki i niezwyklego syna znalazła się w Internecie, Nickollas stał się ulubieńcem bazy fanów drużyny Palmeiras. Został zaproszony na spotkanie z zawodnikami i zaczął się pojawiać na zdjęciach na portalach społecznościowych u ich boku. Matka i syn zostali nominowani do nagrody The Best FIFA Football Awards 2019, FIFA Fan Award, stanowiącego jedno z bardziej znanych wyróżnień w piłkarskiej społeczności. Nagrodę zdobyli osiągając 58 procent głosów.



Francuska premiera książki „Przedpiekle sławy. Rzecz o Chopinie.”

Paulina Piziorska

Minęły dwa lata od czasu, w którym, dzięki inicjatywie naszej Fundacji, książka „Przedpiekle sławy. Rzecz o Chopinie” została wydana w wersji brajlowskiej. Kontynuacją nawiązanej z autorem współpracy jest wydanie „Przedpiekla sławy” w języku francuskim. Wydanie książki w tłumaczeniu na język francuski stanowi doskonałą promocję polskiej kultury we Francji i krajach frankofońskich. Promowanie i rozpowszechnianie tej wiedzy natomiast ma na celu zmotywowanie czytelników do dalszego studiowania historii i kariery tego wielkiego Polaka.

Uroczysta premiera oraz promocja „Przedpiekla sławy” w języku francuskim miała miejsce 17 listopada. Jako przedstawiciel Fundacji osobiście wzięłam udział w wieczorze autorskim Piotra Witta w Centrum Polskim im. Ignacego Jana Paderewskiego w Brukseli.

Wieczór rozpoczął się powitaniem gości przez Zenona Łupinę – dyrektora Centrum Polskiego oraz przedstawieniem osoby autora książki i Fundacji Szansa dla Niewidomych. Odczytany został również list od Prezesa Honorowego Fundacji Marka Kalbarczyka, z którym nasi Drodzy Czytelnicy mogą zapoznać się na końcu tego artykułu. Obecna była

śmietanka towarzyska Brukseli. Wśród zaproszonych gości znajdowały się osobistości takie jak Ambasador Tomasz Szatkowski, Senator Kazimierz Wiatr, księżniczka Elżbieta Drucka-Lubecka czy też Przewodnicząca Parlamentu Frankofońskiego w Brukseli Julie de Groote.

Wieczór autorski został uświetniony w sposób ogromnie stosowny i jednocześnie wzniosły – mianowicie poprzez koncert muzyki Chopina w wykonaniu Marka Drewnowskiego, przeplatanej wystąpieniami autora książki, który co i rusz rozbierał publiczność ciekawymi anegdotkami z życia Fryderyka Chopina.

Piotr Witt nie zapomniał również o swoim wydawcy. Opowiedział publiczności jak doszło do pierwszego kontaktu z Fundacją oraz o wspieranej inicjatywie, która wtedy powstała, czyli o wydaniu „Przedpiekla sławy” w przekładzie na brajla. Z ogromnym szacunkiem i wdzięcznością wypowiadał się o naszym Prezesie Honorowym Marku Kalbarczyku, który stał się inicjatorem brajlowskiego wydania książki o Chopinie.

Dziękował serdecznie zaznaczając, że wdzięczny jest za spotkanie dwóch tak kochających muzykę ludzi. Bo przecież to właśnie miłość do muzyki przesądziła sprawę i sprawiła, że Marek Kalbarczyk zdecydował się zaangażować w ten projekt.

Piotr Witt dziękował również i mówił o Fundacji Szansa dla Niewidomych, która od początku swojego istnienia kładzie nacisk na znaczenie dotyku i dźwięku w świecie osób niewidomych, co sprawia, że jesteśmy dumni z naszego udziału w procesie wydawniczym francuskiej wersji „Przedpiekla sławy”.

Niezwykła charyzma Piotra Witta oraz wprowadzenie publiczności w nastrój refleksji poprzez wspaniałe wykonanie znanych i lubianych kompozycji Chopina wywołały gromkie brawa i zachwyt gości. Ja sama, jako osoba kochająca harmonię, spokój i romantyzm kompozycji Chopina, siedziałam oczarowana zarówno kunsztem pianisty, jak i samą osobą autora, którego poznałam wcześniej jako przemiłego, kulturalnego i prezentującego wysoki poziom, eleganckiego mężczyznę.

Uroczysta premiera oraz promocja „Przedpiekla sławy” w języku francuskim miała miejsce 17 listopada. Jako przedstawiciel Fundacji osobiście wzięłam udział w wieczorze autorskim Piotra Witta w Centrum Polskim im. Ignacego Jana Paderewskiego w Brukseli.

Po zakończeniu części oficjalnej autor przystąpił do podpisywania książki. Każdy doczekał się osobistej i ciepłej dedykacji – ja sama nie mogłam się oprzeć pokusie i ustawiłam się w kolejce z prywatnym egzemplarzem książki w polskim wydaniu z 2015 roku i otrzymałam najpiękniejszą z nich.



„Chopin à Paris. Une affaire non classée” spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem już kilka lat temu w Polsce, jednak wieczór autorski Piotra Witta, podczas którego świętowaliśmy przekład na język francuski, zwińczył sukces autora i wynik jego kilkuletniej pracy nad książką.

Podczas podpisywania książki wśród zaproszonych gości miała miejsce swobodna dyskusja przy winie i szampanie na temat Chopina oraz osoby Piotra Witta. Piotr Witt zdobył sobie uznanie nie tylko jako historyk sztuki, eseista, pisarz czy publicysta. Znany jest jako komentator polityczny Radia Wolna Europa, a obecnie jako komentator Radia Wnet. Nasi Czytelnicy mogą sobie zatem wyobrazić żarliwość i poziom dyskusji.

Jako przedstawiciel Fundacji mogę dodać od siebie, że wieczór autorski odniósł sukces zarówno w naszym oczach, jak i w oczach autora. Intelktualna atmosfera sprzyjała rozmowom tym oficjalnym i tym nieco mniej, szampan przyjemnie pieścił podniebienie bąbelkami, a książka cieszyła oczy okładką, na

którą składa się między innymi fragment słynnego obrazu wybitnego malarza Delacroix'a, stanowiący bezpośrednie nawiązanie do polskiego tytułu książki.

Kilka słów o książce Piotra Witta

„Przedpiekle sławy. Rzecz o Chopinie” autorstwa polskiego historyka Piotra Witta zawiera nowe, historycznie potwierdzone fakty dotyczące wczesnego okresu pobytu Fryderyka Chopina w Paryżu.

Zdaniem autora los Fryderyka Chopina przed okresem triumfu zasługuje na lepsze poznanie. W ciągu pierwszych miesięcy życia we francuskiej stolicy niefortunny kandydat na pianistę koncertowego stał się najdroższym profesorem fortepianu, kompozytorem utworów przeznaczonych do wykonywania w wielkich salach, autorem genialnych etiud, preludiów, nokturnów, granych przed elitarną publicznością w czołowych salonach Paryża. Warto, aby czytelnicy z całego świata mieli okazję samodzielnie przeczytać porywającą historię o początkach kariery sławnego polskiego kompozytora.



© Gotwee Cre



Z radością prezentuję treść listu przygotowanego przez Marka Kalbarczyka, wygłoszonego po francusku podczas wieczoru autorskiego Piotra Witta

Szanowni Państwo!

To dla nas wielki zaszczyt móc brać udział w dzisiejszym spotkaniu i spotkać się z przedstawicielami świata kultury i sztuki – ludźmi społecznie i politycznie zaangażowanymi. Wyrażamy swoją wdzięczność za tę możliwość tym bardziej, że tak wspaniale wychodzi to naprzeciw naszym celom i ideałom. Fundacja Szansa dla Niewidomych w oczywisty sposób skupia uwagę na pomaganiu niewidomym, a więc działalności na rzecz świata otwartego dla osób, którym nie sprzyja los. Jesteśmy w świecie dźwięku i dotyku, w którym brakuje obrazu, ale nie nadziei. Jednak nie tylko to jest naszym celem. Otóż pracując dla niewidomych musimy uwzględnić ważność wszystkiego, co stanowi o jakości ich świata. Trudno się dziwić, że muzykę i literaturę traktujemy z największą atencją. Sama rehabilitacja – usprawnianie osób z dysfunkcją wzroku – przecież nie wystarczy. Nawet najlepiej radzący sobie niepełnosprawni wymagają mądrego wypełnienia luki, którą tworzy niepełnosprawność lub choroba. W przypadku niewidomych rolę tę pełni muzyka i literatura. Właśnie dlatego nasza Fundacja zorganizowała wydawnictwo, które jest zaangażowane w takie szczytne przedsięwzięcia jak wydanie książki naszego przyjaciela Piotra Witta.

Nie wyobrażamy sobie również działalności tego rodzaju organizacji jak nasza bez traktowania z największą powagą tak ważnych współczesnych problemów jak wyrównywanie życiowych szans wszystkich obywateli, rozwój mądrej edukacji, zindywidualizowanie pomocy, sprawiedliwe dzielenie dóbr i praca na rzecz pomnażania empatii dla drugiego człowieka. Trudno się dziwić, gdy z jednej strony powyższe prowadzi nas do chrześcijaństwa oraz z drugiej z niego wynika. Nasz personel kieruje się chrześcijańskimi wartościami i właśnie dzięki temu pracujemy dla wszystkich, niezależnie od różnic pomiędzy nimi.

Najważniejszymi owocami naszej pracy są Międzynarodowa Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, która jest bodaj największym spotkaniem niewidomych, słabowidzących i ich bliskich na świecie oraz Spotkanie Wschód-Zachód, na które zapraszamy

przedstawicieli tej społeczności z całego świata, by wspólnie dyskutować o rozwiązaniach niwelujących skutki niepełnosprawności. Jesteśmy największą organizacją tego typu w Polsce i działamy w kilku krajach sąsiednich. Co nam najbardziej przeszkadza? Zbyt małe środki finansowe. Szkoda, że nawet wtedy, gdy chce się zrobić tyle dobrego i dysponuje się tyloma wspaniałymi działaczami, nie można pokonać powyższej bariery.

Dumni jesteśmy z tego, co w takich warunkach nam się udaje. Jesteśmy dumni z takich dzieł, jak książka Pana Piotra Witta, którą najpierw wydaliśmy w systemie Braille’a dla niewidomych, a teraz w wersji graficznej w języku francuskim. Wierzymy, że dzieło to zostanie dobrze przyjęte i to z wielu powodów. Jest na absolutnie najwyższym poziomie merytorycznym, ale co więcej – to książka nie tylko o samym genialnym muzyku, ale także o nas wszystkich, o Polakach i Polsce, o naszej historii. Jakież to przykre, że najwybitniejszy polski kompozytor nie mógł pozostać w Warszawie, wspierać rodaków w walce o niepodległość przy pomocy muzyki, lecz musiał się tułać po obcych krajach, gdzie nie zawsze go doceniano. Całe szczęście ostatecznie talent zwyciężył i możemy słuchać Jego muzyki. To ważne dla każdego z nas, że nasz genialny rodak jest uwielbiany na całym świecie. Jako niewidomi bierzemy naukę z tego przykładu i pracujemy dla wszystkich, którzy rozślawiają naszą ojczyznę, między innymi dla Piotra Witta i jego dzieła.

Marek Kalbarczyk
Honorowy Prezes
Fundacji Szansa dla Niewidomych



Kilka słów o Marku Kalbarczyku

Niewidomy matematyko-informatyk, menadżer, autor ponad 50 książek i poradników, działacz społeczny, doradca rządu ds. nowoczesnej rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Wielokrotnie wyróżniany i odznaczany, m.in. Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Pochodzi z powstańczej, warszawskiej rodziny, absolwent szkoły dla niewidomych w Laskach pod Warszawą, Wydziału Matematyki, Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego, ojciec czterech synów, muzyk amator, interesujący się historią, religią i polityką.



Obecna władza – krok do przodu, czy w tył?

Michał Sykutera

Szwankuje nam publicystyka polityczna. Jeżeli za jej cel uznać informowanie społeczeństwa o tym co się dzieje w rodzimej polityce, to nie spełnia ona swojego zadania. Skrajność poglądów, stronnictwo i wrogość do drugiej strony sprawiają, że zamiast informować, sieją one dezinformację. Jak w takiej sytuacji ma rozeznaczyć się w rodzimej polityce przeciętny człowiek?

Napisałem ten przegląd z myślą o obiektywnej ocenie działań i planów obecnej władzy. Dlatego też obrałem ogólny, geopolityczny obraz interesów naszego państwa. W tym obrazie wyłaniają się trzy najważniejsze kwestie – obronność, demografia oraz rozwój gospodarczy. W artykule analizuję działania obecnej władzy w każdej z tych dziedzin – co jak dotąd zrobiła i co planuje zrobić w przyszłości.

Sytuacja geopolityczna Polski

Niestety większość z nas wierzy w mit nazywany w publicystyce politycznej „końcem historii”. Wiara ta

polega na uznawaniu wojen, utraty niepodległości, upadku mocarstw i ładu światowego za rzecz występującą wyłącznie w historii. Jest to wiara, że obecne czasy są odmienne od dawnych – odtąd świat trwać już będzie w obecnym porządku i w obecnym kształcie przez kolejne tysiąclecia. A Polska dryfować będzie spokojnie na tej fali – bez żadnych perturbacji.

Jest to naiwne podejście. I można wyobrazić sobie, że podobnie myśleli starożytni Grecy i Rzymianie w szczytowych chwilach ich cywilizacji. A jednak... obie te cywilizacje upadły. Podobnie, obecny ład światowy również się zmieni w przyszłości. Nie jest on wieczny.

Ład ten opiera się o instytucje międzynarodowe, głównie takie jak: NATO, Bank Światowy, Międzynarodowy Fundusz Walutowy i Światowa Organizacja Handlu. Ład ten skonstruowany i podtrzymywany jest przez Stany Zjednoczone, czyli obecnego światowego hegemonu, najpotężniejsze państwo na świecie. Jednak Stany Zjednoczone nie są już tym, czym były, kiedy rodził się ten ład. Po zakończeniu II wojny światowej nie miały sobie równych. Dzisiaj jednak mają potężnego konkurenta w postaci Chin, które mają

ambicję, aby przełamać monopol USA na światową hegemonię. Obecna wojna handlowa między oboma tymi krajami jest najlepszym dowodem, że Chiny zaczynają być zagrożeniem dla dominacji USA, a zatem i obecnego ładu światowego.

Należy o tym pamiętać, ponieważ ma to duży wpływ na sytuację Polski w świecie. Kraj nasz miał burzliwą historię – wielokrotnie tracił suwerenność, stanowił tło dla wielu wojen. Nie jest to przypadek, ale wynik geograficznego położenia Polski. Spójrzmy na mapę. Od północy Polska graniczy z Bałtykiem. Stanowi to naturalną granicę. Podobnie na południu granice kraju wyznaczane są z grubsza przez góry – Tatry i Karpaty. Jeżeli jednak spojrzeć na granice zachodnią i wschodnią, to nie są one oparte o żadne geograficzne bariery, są to łatwe do przekroczenia równiny. Na domiar złego przy tych granicach położone są silne i wpływowe państwa. Od zachodu graniczymy z Niemcami. Rosja położona jest niedaleko naszej wschodniej granicy. Jest to trudne położenie.

Wspomniana burzliwa historia naszego kraju wynikała w dużej mierze z opisanego wyżej położenia. Wydawać się może, że sytuacja się zmieniła i obecny

Niestety większość z nas wierzy w mit nazywany w publicystyce politycznej „końcem historii”. Wiara ta polega na uznawaniu wojen, utraty niepodległości, upadku mocarstw i ładu światowego za rzecz występującą wyłącznie w historii.

ład gwarantuje nam suwerenność i stałe granice. Pamiętać jednak należy, że ład światowy i Europy w ciągu wieków stale się zmieniał. I rozsądnie jest zakładać, że zmieniać się będzie nadal. Dlatego Polska musi być rządzona w przemyślany, kompetentny sposób – bo tylko w ten sposób może zagwarantować sobie pomyślność. Tak przedstawia się w telegraficznym skrócie sytuacja geopolityczna Polski, co wskazuje na trzy najważniejsze kwestie, którymi priorytetowo musi zająć się władza – obronność, demografia oraz rozwój gospodarczy. Co w każdej z tych kwestii zrobiła i co planuje obecna władza?



Obronność

Postawieni zostaliśmy przed dylematem – na kim się oprzeć? W opisanej powyżej sytuacji są trzy rozwiązania – na Niemcach, na Rosji albo na hegemonie światowym, którym obecnie są Stany Zjednoczone. Wybór rządu polskiego jest jasny i wskazuje na niego wiele działań przez niego podjętych – Stany Zjednoczone.

Co o tym świadczy? Między innymi: rozpoczęcie sprowadzania skroplonego gazu z USA i zapowiadane zaprzestanie kupowania gazu rosyjskiego. Zakup amerykańskich myśliwców F-35. Podwyższenie wydatków na wojsko do 2% PKB, postulowane przez USA.

Ze swojej strony Stany Zjednoczone odpowiedziały m.in.: zwiększeniem obecności własnych wojsk na terenie Polski. Zniesieniem wiz dla Polaków. Obecność najważniejszych amerykańskich oficjeli na uroczystościach w Polsce, jak np. zapowiadana obecność prezydenta tego kraju na obchodach 70-tej rocznicy wybuchu II wojny światowej w Polsce.

Czy jest to właściwy wybór? Zapewne znajdą się osoby, które będą się z tym spierać. Faktem jest jednak, że decyzja o tym została podjęta jednoznacznie i świadomie. Następnie na podstawie tej decyzji zostały podjęte odpowiednie i efektywne działania mające na celu zacieśnienie relacji między Polską a Stanami Zjednoczonymi. Świadczy to o dojrzałości obecnych władz i zrozumieniu trudnej sytuacji geopolitycznej w jakiej znajduje się Polska.

Ów sojusz na pewno odstraszać będzie od potencjalnych działań zbrojnych przeciwko Polsce. Problem jednak w tym, że jeżeli taki atak rzeczywiście by się odbył, a armia Stanów Zjednoczonych pospieszyłaby z pomocą, to przybyłaby dopiero po długim czasie. Dlatego eksperci z dziedziny wojskowości są zgodni – Polska dysponować musi siłami zbrojnymi na tyle rozwiniętymi, aby te zdolne były obronić terytorium Rzeczypospolitej przez początkowe kilka miesięcy konfliktu.

Punkt ten również jest realizowany przez obecną władzę. Przede wszystkim powiększono budżet na wojskowość do 2% PKB. Rozpoczęto zakupy nowego wyposażenia – w tym m.in. wspomniane myśliwce F-35. Zakup zestawów przeciwrakietowych Patriot oraz systemów artylerii rakietowej JIMARS. Powołano

Wojska Obrony Terytorialnej. Stworzono plany zakładające stopniowe zwiększanie wydatków na wojsko, tak aby przeznaczyć na jego modernizację łącznie ok. 500 mld zł przez kolejne 15 lat.

Po wielu latach braku wystarczających inwestycji w armię, rozpoczęły się zdecydowane działania mające na celu stworzenie Wojska Polskiego z prawdziwego zdarzenia, które będzie w stanie obronić terytorium naszego kraju. Ponownie widzimy, że władza orientuje się w sytuacji geopolitycznej i dba o najlepszy interes Polski.

Demografia

Innym problemem, jaki dotyka nasze społeczeństwo, jest niska dzietność, która plasuje się jako jedna z najniższych w Europie. I ma to swoje konsekwencje. Wielkość populacji kraju przekłada się na jej potencjał gospodarczy i militarny. Mówiąc krótko – silne państwo wymaga dużej liczby obywateli. Polska jednak jest jednym z najszybciej wyludniających się państw w Europie, co podkopuje polskie dążenia do stania się prawdziwie silnym, niezależnym państwem Europy Środkowej. Na podstawie statystyk dzietności prognozuje się, że za ok. 80 lat liczba ludności Polski spadnie z obecnych ok. 33 mln do ok. 23 milionów.

Obecna władza jest świadoma również i tego problemu. Najlepszym dowodem na to jest program 500+, który stanowi bezpośrednią pomoc przysługującą rodzicom nieletnich dzieci. Jeśli chodzi o statystyki dzietności Polaków na emigracji, to wyglądają one znacznie lepiej. Zdaje się, że rządzący porównali rodzime statystyki z tymi z emigracji i doszli do wniosku, że głównym powodem braku nowych urodzeń jest brak wystarczających środków. Inną próbą zwiększania dzietności było wprowadzenie Karty Dużej Rodziny oferującej różnego rodzaju zniżki i benefity rodzinom wielodzietnym.

Można się spierać czy powyższe programy stanowią właściwe metody radzenia sobie z problemem stopniowego pomniejszania się polskiego społeczeństwa. Nie można jednak zaprzeczyć, że są to konkretne, uzasadnione działania. Biorąc pod uwagę brak działań poprzedniej władzy na tym polu, trzeba szczególnie docenić to, co robi obecna.

Rozwój gospodarczy

Bardzo ważny z geopolitycznego punktu widzenia, a jednocześnie jednostkowego, jest rozwój



ekonomiczny Polski. Bogate państwo to silne państwo – szanowane, mające wpływy na świecie i silne wojsko. Oczywiście większy budżet przekłada się w pozytywny sposób na sytuację grup szczególnych interesów – w tym między innymi osób niepełnosprawnych. Co robi rząd, aby przyspieszyć wzrost gospodarczy?

Jednym z elementów planu są duże programy infrastrukturalne, głównie związane z komunikacją. Przykładami są choćby budowa trzeciego pasa na autostradzie A2 między Łodzią a Warszawą, przekop Mierzei Wiślanej, farmy wiatrowe na Bałtyku i największy z projektów – budowa Centralnego Portu Komunikacyjnego. Jak wskazują dane o ruchu lotniczym i kolejowym, za dziesiątki lat możliwości obecnych lotnisk i peronów wyczerpią się. CPK stanowi projekt mający na celu stworzenie lotniska oraz systemów kolejowych o wielkich przepustowościach. Projekt ten będzie miał znaczenie nie tylko lokalne, ale w założeniu (i to uzasadnione) stać się tzw. „hubem” komunikacyjnym dla Europy Środkowej. W ten sposób Polska mogłaby wykorzystać szanse, jakie daje jej sytuacja geopolityczna.

Innym elementem planu jest redukcja szarej strefy oraz tworzenie sprawiedliwego otoczenia biznesowego, gdzie firmy konkurować będą na równych warunkach. Związane jest to również z uszczelnieniem systemu podatkowego. Jednym z najlepszych przykładów było szybkie uporanie się władzy z tzw. „mafiami vatowskimi”, tj. grupami zajmującymi się okradaniem budżetu państwa na miliardy złotych na oszustwach związanych z podatkiem VAT. W ramach tego punktu wzmocniono lub stworzono nowe instytucje, m.in. powstała Krajowa Administracja Skarbowa, a Centralne Biuro Antykorupcyjne przyjęło w trakcie rządów obecnej władzy kilkaset nowych

funkcjonariuszy i pracowników. Poza tym wprowadzono również wiele ułatwień dla biznesmenów, jak choćby ułatwienia związane z płaceniem składek. Rozszerzono również ilość spraw, które ci mogą załatwić bez wizyty w urzędzie.

Efektym wymienionych powyżej i wielu innych działań jest przyspieszony wzrost gospodarczy, który w dwóch poprzednich latach oscylował wokół ok. 5%, a w bieżącym szacowany jest na ponad 4%.

Analizując powyższe dokonania w sferze gospodarczej wyraźnie widać, że rząd zdaje sobie sprawę, że wzrost gospodarczy jest bardzo ważny dla polskiego społeczeństwa. I najważniejsze – ma konkretne i dobrze uzasadnione pomysły jak generować wzrost gospodarczy i konsekwentnie je realizuje.

Jak radzi sobie obecna władza?

Analiza każdej z trzech wymienionych powyżej kwestii wykazuje, że rząd jest świadom ich znaczenia, ma konkretne plany na ich realizację oraz energicznie działa na rzecz ich realizacji. To powinno napawać optymizmem, ponieważ wskazuje, że mamy do czynienia z kompetentną władzą, nastawioną przede wszystkim na dobro Państwa Polskiego. Nasze trudne położenie geopolityczne wymaga od nas abyśmy umiejętnie zarządzili naszym państwem i dbali o nasze interesy. W mojej ocenie mamy obecnie władzę, która to właśnie czyni.

Działania na rzecz poruszanych w artykule kwestii zostały podjęte jeszcze w ciągu pierwszych czterech lat rządów obecnej władzy. Rzecz jednak w tym, że aby były efektywne, muszą być kontynuowane. Rozwój gospodarczy i prowadzone w związku z tym projekty, poprawa sytuacji demograficznej, odbudowa potencjału militarnego Wojska Polskiego – to wszystko wymaga dziesiątek lat. Dlatego sądzę, że najważniejsze dla obecnej władzy jest kontynuowanie działań, które ta rozpoczęła w pierwszej kadencji swoich rządów. Jeżeli tak będzie, jeżeli na to pozwoli polskie społeczeństwo, to sądzę, że skorzystają na tym wszyscy mieszkańcy Polski, również osoby niepełnosprawne.





Hotel otwarty dla wszystkich

Paweł Wrzesień

Prawie każdy z nas w swoim życiu gościł w hotelu. Części osób zdarza się to regularnie – na wakacjach, przy okazji wyjazdu służbowego czy konferencji. Hotele, zwłaszcza te o lepszym standardzie, już dawno przestały pełnić jedynie funkcję miejsca, w którym możemy „przechować” się do następnego dnia. Ich celem jest także uprzyjemnienie gościom pobytu i zachęcenie do spędzenia czasu także na miejscu, choćby w barze, w kącie komputerowym czy w przytulnym lobby. Same pokoje także coraz częściej nie stanowią prostej przestrzeni z łóżkiem i szafą, ale oferują dodatkowe atrakcje, jak choćby dostęp do telewizji z całym pakietem kanałów czy usługi dodatkowe jak prasa lub posiłki dostarczane pod drzwi lub wręcz oczekujące na nas wewnątrz. Oczywiście nakłada to nowe obowiązki na pracowników obsługi, którzy muszą potrafić nawiązać z nami kontakt, poznać nasze potrzeby i oczekiwania oraz wyjść im naprzeciw. Same hotele muszą także dysponować odpowiednią infrastrukturą aby zagwarantować godziwe warunki odpoczynku i rozrywki. Czy jednak wszystkie te funkcje współczesnych hoteli odpowiadają także potrzebom gości o szczególnych oczekiwaniach, którymi bez wątpienia są osoby niepełnosprawne? Czy w walce o satysfakcję klienta nie zostaliśmy pominięci

jako grupa docelowa i czy wreszcie rezerwując pobyt możemy śmiało domagać się serwisu na właściwym poziomie dostosowanym do specyfiki naszej niepełnosprawności? Aby odpowiedzieć na powyższe pytania udałem się do hotelu Sofitel Warsaw Victoria i przeprowadziłem wywiad z dwoma jego pracownikami, na co dzień zajmującymi się pracą z gośćmi – kierownikiem recepcji Piotrem oraz portierem Cezarym. A oto co opowiedzieli:

– Czy w Państwa hotelu pojawiają się goście z niepełnosprawnościami?

Piotr: Mamy pełen wachlarz gości, jesteśmy dużym obiektem w centrum stolicy. Spośród gości z niepełnosprawnościami najczęściej odwiedzają nas goście z dysfunkcjami narządu ruchu, ale także wzroku i słuchu. Zazwyczaj są to goście indywidualni, grupowych raczej nie mamy. Prawie zawsze są to Polacy.

– Czy obsługa osób niepełnosprawnych różni się znacząco od pracy z gośćmi sprawnymi?

Piotr: Nie zauważamy bardzo dużej różnicy. Goście niepełnosprawni zwykle nie mają wielkich potrzeb

i nie zgłaszają dużych wymagań w tym zakresie. Zazwyczaj upewniają się co do pokoju, czy jest pokojem specjalnie dla nich przystosowanym i w większości sytuacji na tym się kończą ich wymagania czy życzenia.

Cezary: Jako portier dodam, że kiedy widzę osoby niepełnosprawne, proponuję im pomoc od samego wejścia do hotelu. Często te osoby odmawiają, ewentualnie proszą tylko aby zawieźć im bagaż do pokoju, bo są bardzo samodzielne.

– A jak to jest z prośbami niepełnosprawnych narządu wzroku?

Cezary: To zależy z kim przyjeżdżają. Często osoby niewidome, które nas odwiedzają, przybywają wraz z przewodnikami i nie potrzebują naszej pomocy. Choć pewnego razu zdarzył mi się gość, który był sam, został tylko przywieziony przez współpracownika, lecz ta osoba pokazała mu topografię pokoju. Ten pan potem tylko raz poszedł ze mną do restauracji, lecz to wystarczyło, aby zapamiętał drogę i radził sobie potem samodzielnie.

Piotr: Oferujemy gościom asystę do pokoju. Zwykle idzie wraz z nimi portier, aby odprowadzić i pokazać drogę. Dbamy także o bezpieczeństwo takich osób. Jesteśmy świadomi, że osoby niepełnosprawne mogą mieć problem np. w przypadku ewakuacji podczas alarmu pożarowego. Zgłaszamy takich gości do ochrony i w razie alarmu natychmiast wysyłamy do nich jednego z pracowników, ponieważ mogą to być osoby niesłyszące, które nie usłyszą dźwięku alarmu lub osoby na wózkach, mające problem z poruszaniem się.

– Czy zatem osoba niewidoma lub słabowidząca może poprosić pracownika np. o przedstawienie wyposażenia pokoju, opisanie działania sprzętów czy pomoc w dojściu do restauracji na śniadanie?

Cezary: Nie ma żadnego problemu. Idziemy z gościem do pokoju i spełniamy wszystkie prośby. W razie potrzeby wystarczy tylko wspomnieć wcześniej pracownikowi lub zadzwonić z pokoju i dostępna jest każda usługa, jak choćby zaprowadzenie do restauracji, na basen czy w dowolne inne miejsce. Jesteśmy gościnni, chcemy pokazać się z jak najlepszej strony i jesteśmy do dyspozycji gościa.

– Czy sam hotel od strony technicznej jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych?

Piotr: Mamy specjalnie wyznaczone miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych. Jest także podjazd dla wózków z poziomu jezdni na chodnik. Do hotelu prowadzą drzwi obrotowe, ale są też stacjonarne. Mamy mówiące windy, które wskazują piętra oraz przyciski sterujące w brajlu. Posiadamy karty do pokoi z napisami w alfabecie brajla z informacją, z której strony należy włożyć je do czytnika aby otworzyć zamek u drzwi. Posiadamy także 4 pokoje w różnych standardach, od poziomu klasycznego do deluxe, spełniające wszystkie wymagania, które nakłada ustawa. Jest specjalnie dostosowana łazienka, niższe przyciski do światła, poręcze, szersze drzwi do łazienki. Mamy także obniżoną ladę recepcyjną, lecz tu staramy się podchodzić indywidualnie do gości,





bo nie każdy chce się wyróżniać. Czasem proponujemy zameldowanie się przy stoliku w lobby, aby było wygodniej.

– Dowiedziałem się, że Państwo, jako pracownicy hotelu, zwiedzali Niewidzialną Wystawę. Skąd pomyśl, aby tam się udać?

Piotr: Pomysł takich odwiedzin pojawił się, aby pracownicy mieli okazję bliżej poznać gości z niepełnosprawnościami i poznać ich potrzeby. Był to też doskonały pomysł na integrację w zespole, gdyż wszyscy pracownicy znaleźli się w nowej dla nich sytuacji i tylko dzięki pracy zespołowej udawało się znaleźć jakiś przedmiot lub odnaleźć drogę.

– Z jakimi przemyśleniami opuszczali Państwo Wystawę, czy coś Was zaskoczyło?

Cezary: Moją refleksją było to, że pierwszy raz znalazłem się w sytuacji gdy nic nie widziałem. Mogłem się posługiwać tylko dotykiem i słuchem. Bardzo trudno mi było zwizualizować sobie jak wyglądało dane wnętrze i jak się po nim poruszać. Robiłem to bardzo ostrożnie i po omacku. Dlatego też staram się teraz gościom niewidomym opisywać daną część hotelu lub pokój tak, aby mogli to sobie wyobrazić na swój sposób, żeby się nie zgubić.

Piotr: Dzieliliśmy się wrażeniami po Wystawie i zaskoczeniem dla wszystkich była zupełna ciemność oraz nasza bezradność w tej ciemności. Człowiek w dzisiejszych czasach bardzo rzadko znajduje się w całkowitej ciemności lub ciszy, więc ciężko to sobie wyobrazić. Dopiero po dłuższej chwili i przy wskazówkach przewodnika byliśmy w stanie się poruszać, ale identyfikacja przedmiotów nie była łatwa.

– Czy doświadczenie Niewidzialnej Wystawy wniosło coś do Państwa pracy?

Cezary: Poza opisem miejsc, w których poruszać się będzie osoba niewidoma, staramy się opisywać urządzenia, którymi gość się będzie posługiwać. Wiemy, że są w nowym miejscu i muszą sobie w nim poradzić.

Piotr: myślę, że dzięki Wystawie wzrosła świadomość pracowników i potrafią łatwiej postawić się na miejscu osoby niepełnosprawnej. Dzięki tej wizycie lepiej rozumiemy prośby gości i czujemy się pewniej w kontaktach z takimi osobami.

– Czy zatem osoby niepełnosprawne są mile widzianymi gośćmi w hotelu?

Piotr: Zdecydowanie tak. Nie przyjeżdża do nas wiele osób niepełnosprawnych, a chętnie będziemy ich gościć.

Cezary: Zapraszamy! Jesteśmy otwarci na wszystkich.

Po rozmowie miałem szansę zapoznania się z udogodnieniami, o których była mowa i potwierdzam, iż rzeczywiście osoba z dysfunkcją wzroku może bez kłopotu obsłużyć hotelową windę lub czytnik kart przy drzwiach do pokoju. Niewątpliwie w czasie pobytu może zdarzyć się także wiele sytuacji, w których będzie nam potrzebna pomoc osób trzecich, zwłaszcza jeżeli podróżujemy samodzielnie. Otwarta i pomocna postawa obsługi sprawia jednak, że można czuć się śmiało prosząc o pomoc przy rozmaitych okazjach, zarówno tych związanych z poruszaniem się po ogólnodostępnych częściach budynku, jak i w obsłudze znajdujących się w pokojach urządzeń elektronicznych. Wierzę, że podobne warunki spotkamy także w innych hotelach, w których będziemy mieć okazję gościć. Współczesny świat stoi przed nami otworem i często do wyruszenia w podróż brakuje nam tylko odrobiny determinacji i odwagi, a tak wiele jest przecież ciekawych miejsc, które warto odwiedzić.





Połową oka

o LEGO Braille Bricks, świętach i stanie wojennym

Agata Sierota

Grudzień, w przeciwieństwie do listopada, powitał mnie wesoło. Tak jak mój świat widziany połową oka, podobnie nastroje – pół smutne, pół radosne. Co mnie czeka tego pierwszego miesiąca zimy? Mikołaj i powrót do marzeń z dzieciństwa, refleksje ze stanu wojennego, gdy miałam 15 lat i święta – czas wspomnień i refleksji. Sylwester to czas podsumowań roku, pytań, co w nim było dobre, co złe, a o północy – czas noworocznych życzeń i postanowień.

Zima jest piękna, ale dla słabowidzącej osoby „szklanka lodu” pod nogami to prawdziwe zagrożenie. Czekałam na śnieg, bo pod koniec listopada nie

spodziewałam się, że wilgoć na schodach zamarznie i skończyło się rozpaczliwym lądowaniem na ziemi. Dobrze, że noszę teraz w moim jedynym oku soczewkę kontaktową, bo w cennych, wartych po najniższych kosztach 1000 zł okularach, chodzenie zimą to był prawdziwy koszmar. Bałam się, że je stłukę, a czas oczekiwania na zamówienie i wprawienie nowych szkielek jest dosyć długi. Ale dziś mam na zimę buty traperki, w których prawie bez lęku wyruszę po mikołajkowe prezenty. Zanim o Mikołaju, trochę o mojej nowej pracy, która miała być, ale nie będzie.

Czy deficyt wzroku wyklucza dysleksję?

W projekcie, zaczynającym się po Nowym Roku, miałam nadzieję na badania w grupie osób niewidomych. Niestety okazało się, że nie mam wystarczającego praktycznego doświadczenia zawodowego w tym obszarze. Miałam więc poddawać testom osoby z dysleksją. Wiele się teraz mówi i pisze o dysleksji. To rozwojowe zaburzenia w uczeniu się powiązane z problemami w czytaniu i pisaniu. Utrudnia to dzieciom wchodzenie w czas nauki szkolnej i przysparza wiele frustracji im i rodzicom. Dysleksja była bardzo dogłębnie badana w ciągu ostatnich dwudziestu lat, a jej pierwotne definicje uległy sporym zmianom.

Zakładano na przykład, że jest ona charakterystyczna dla dzieci w tzw. intelektualnej normie, z IQ powyżej 70. Obecnie twierdzi się, że również przy upośledzeniu umysłowym można mówić o formie dysleksji. Słuchając w aplikacji Voice Reader najnowszego wydania z zakresu tej tematyki¹, zastanawiałam się, czy osoby niewidome może dotknąć jakiś rodzaj dysleksji, trudności w posługiwaniu się systemem Braille'a. Pewnie tak. Trudno było znaleźć literaturę na ten temat. Diagnozując dysleksję pomija się te trudności z czytaniem i pisanem, których przyczyną jest słabe widzenie, ale podobnie jak przy upośledzeniu umysłowym, nie jest niemożliwe by osoba słabowidząca również nie posiadała takich specyficznych deficytów poznawczych, które można uznać jako formę dysleksji. Oznacza to, że osoba słabowidząca może mieć trudności w czytaniu nie tylko ze względu na deficyt wzroku, ale posiadać dodatkowo zaburzenia innych funkcji poznawczych, które utrudniają m.in. właściwe różnicowanie podobnych liter. Jest to ważna informacja dla rodziców, którzy mogą nie rozumieć, dlaczego ich słabowidzące dziecko raz prawidłowo odczytuje wyrazy, a innym mylnie. System Braille'a, pozwalający czytać z wykorzystaniem zmysłu dotyku angażuje inne procesy poznawcze, ale gdyby i w tym przypadku pojawiły się rozwojowe zaburzenia, korzystanie z niego byłoby również utrudnione. Pomyślałam, że uczenie dziecka alfabetu Braille'a od najmłodszych lat mogłoby pozwolić na wczesne wykrycie pewnych ewentualnych deficytów utrudniających korzystanie z tej metody. Podobnie jak przy dysleksji osób widzących dałoby to możliwość ćwiczenia zakłóconych funkcji oraz uczenia się, jak sobie z tymi trudnościami radzić.

Koncepcja LEGO Braille Bricks

Znalazłam ciekawe informacje na temat innowacyjnej nauki Braille'a przy pomocy klocków LEGO. „Koncepcja LEGO Braille Bricks została po raz pierwszy zaproponowana LEGO Foundation w 2011 roku przez duńskie stowarzyszenie osób niewidomych „Dannish Association of the Blind”, a następnie w 2017 roku przez brazylijską fundację „Dorina Nowill Foundation for the Blind”. Od tego czasu projekt był opracowywany w ścisłej współpracy ze stowarzyszeniami niewidomych z Danii, Brazylii, Wielkiej Brytanii i Norwegii, a pierwsze prototypy są obecnie w fazie testów



koncepcyjnych właśnie w tych krajach². Dzisiejsza technika sprawia, że coraz mniej dzieci uczy się czytać brajlem. Audiobooki i programy komputerowe umożliwiające pisanie głosowe czy w ogóle posługiwanie się komputerem za pomocą komunikatów językowych są bardzo wygodne, jednak uważa się, że osoby niewidome, które potrafią posługiwać się alfabetem Braille'a często są bardziej niezależne, mają wyższy poziom wykształcenia, a dzięki temu lepsze perspektywy zatrudnienia. Niestety, pomimo mojej coraz większej fascynacji dysleksją, okazało się, że nie mogę brać udziału w projekcie, ponieważ aktualnie nie pracuję z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Nie mam stałego zatrudnienia, pracuję zazwyczaj na umowę o dzieło. Byłam zła, że niedokładnie zorientowałam się w warunkach uczestniczenia w projekcie i rozczarowana, ale cóż, nie wszystkie marzenia się spełniają. Mimo to warto próbować.

Zapach Świętego Mikołaja

Od niespełnionych marzeń chcę wrócić do wycieczki przez dzieci dnia Świętego Mikołaja. Jak dzieci niewidome wyobrażają sobie tego znanego na całym świecie dawcę prezentów? Dziadek z brodą i w czerwonym kaftanie w saniach ciągniętych przez renifery, czy raczej dziadek z miękką brodą i dużym brzuchem, dzwoniący dzwonkiem i witający się tubalnym głosem? Koleżanka pracująca z niewidomymi dziećmi, gdy opowiadała im o Dziadku przychodzącym z workiem prezentów, usłyszała od 5-letniego Marcinka takie pytanie: „A jak, proszę pani, pachnie Mikołaj?”. Zaskoczona, pomyślała chwilę i odpowiedziała: „Choinką, trochę piernikami i tym wszystkim, co lubisz najbardziej”. W przedszkolach czy placówkach niewidome dzieci mają bardzo bliskie spotkania

¹ Krasowicz-Kupis G., Nowa psychologia dysleksji. PWN 2019.

² <https://mamadu.pl/141989,innowacyjna-nauka-czytanie-metoda-braille-a-za-pomoca-klockow-lego>

z „Mikołajami”, którzy przychodzą do nich z prezentami, a dzieci swoimi małymi rączkami oglądają czapkę, wąsy i wszystkie niezbędne akcesoria tej postaci. Czy dotykanie tego niby prawdziwego Mikołaja sprawia, że wierzą w niego bardziej? Podobno łatwiej uwierzyć w „namacalne”. Dlatego będąc Mikołajem, w takiej sytuacji należy starannie przylepić wąsy.

Kiedy byłam małą, męczyłam po raz setny moją powoli tracącą wzrok babcią, by opowiadała mi o św. Mikołaju. W jej bajce odwiedzał po kolei różne dzieci: chłopców i dziewczynki, starszych i młodszych. Odwiedzał grzeczne i te niegrzeczne, mówiąc, że ich także kocha i martwi się, że sprawiają kłopoty rodzicom i nauczycielom. Dawał im zawsze piękne i wymarzone prezenty. Mogłam tego słuchać godzinami. Babcia często opowiadała o chorych, smutnych dzieciach, które choć przez te krótkie chwile znajdowały się w zaczarowanym świecie i czuły się szczęśliwe. Babcia często czytała mi też bajkę o słabowidzącym słowiczku, który nie śpiewał, bo nie widział księżyca. Kiedy dostał od swojej mamy okulary i zobaczył w nocy srebrny rogalik na niebie, pierwszy raz zaśpiewał swoją piękną słowiczą piosenkę.

Różnorodność świąt

Jak pachną Święta Bożego Narodzenia osób niewidzących? Z jakich smaków, dźwięków i innych wrażeń się składają? Staram się zapamiętać wszystkie kolory i wszystkie kształty, bo nie wiem, co będzie za rok. Miałam taki okres, że buntowałam się przeciwko tradycjom, „owczemu pędowi” robienia zakupów i prezentów, przymusowi siedzenia przy stole z nie zawsze lubianymi osobami. Teraz patrzę na to inaczej. To czas bycia razem i nawet gdy te dni nie okazują się tak idealne, jak sobie to wymarzyliśmy, a czasem nawet nasyczone kłótniami czy nieporozumieniami, dają okazję do doświadczenia tego, że nie jesteśmy sami. Różne były te moje święta. Przed świętami 2012 roku leżałam w szpitalu na ul. Chmielnej po pierwszej operacji „przyklejania” siatkówki. Na korytarzach choinki ubrane bombkami, a wśród nich my, pacjenci, z nadzieją liczący, że uda się jednak spędzić czas z rodziną. Mnie się udało, choć źle się czułam nie mogąc uczestniczyć w przygotowaniach i do świątecznej radości było mi daleko. Nie wiedziałam, że to dopiero początek moich prawdziwych problemów ze wzrokiem. Cekały mnie kolejne operacje, utrata zdolności czytania w jednym oku, mgła po owrządzeniu rogówki na drugim. Ale teraz o tym piszę, jeszcze mogę. Pamiętam też fragmenty



dziwnych świąt w 1981 roku. Byłam wtedy dorastającą dziewczynką, czułam niepokój i smutek rodziny przy ubogim wigilijnym stole, choć wszyscy dorośli starali się to ukrywać. Chcieli, by chociaż dla nas te święta były pełne radości i spełnionych marzeń. Już wcześniej z lękiem słuchałam o strajku. W mojej klasie niektórzy koledzy i koleżanki nosili oporniki wpięte w swetry na znak solidaryzowania się ze strajkującymi. Pamiętam jak jedna z nauczycielek buntowała moją mamę, by zabroniła mi przyjaźnić się z Justyną, córką działaczki Solidarności. 13 grudnia przestraszyło mnie wprowadzenie stanu wojennego, wycie syren, informacje o wkraczającym wojsku. Przyznam, że nie wszystko z tego rozumiałam. Od dłuższego czasu narastało poczucie zagrożenia. Ciągłe były problemy z dostaniem podstawowych produktów, żywność na kartki, kolejki. Moja powoli tracąca wzrok babcia usiłowała żartować, mówiąc: „Na wojnę się napatrzyłam, dobrze, że tego co się dzieje dokładnie nie muszę oglądać”. Pocieszała się, bo w jej stanie oglądanie telewizji było właściwie niemożliwe, słuchała tylko podawanych, sprzecznych wiadomości. Mój szkolny kolega Jurek ostatnio opowiadał, że jego niewidoma babcia, która też przeżyła czasy wojny, miała tak silne lęki w okresie stanu wojennego, że musiała brać leki

uspokajające. Wracają wspomnienia. Dla niej atmosfera była podobna: brak poczucia bezpieczeństwa, niepewność.

Ośrodek w Laskach w okresie strajku i stanu wojennego

Babcia Jurka przebywała w ośrodku dla niewidomych w Laskach, który w ówczesnym czasie został przez grupę warszawskich sędziów nazywany „kawałkiem wolnej Polski”. W 1981 roku odbywały się tam spotkania środowiska sędziów warszawskich, poszukujących odpowiedzi na pytanie o dalszą pracę i jej warunki etyczne. Spotkania te były także czasem rekolekcji, które głosili: o. Jacek Salij oraz ks. Tadeusz Fedorowicz. Co ciekawe, również w Laskach Skarbnik RKW, którym po zwolnieniu z internowania w połowie 1982 r. został Mirosław Odorowski, przechowywał fundusze związkowe, udostępniane przez Księdza Popiełuszkę. Skarbnik ukrywał pieniądze we własnym systemie schowków, zwanych w języku ówczesnej konspiracji skrzynkami.

Sporo czytam ostatnio historii znanych osób, które straciły wzrok. Czytałam o Ryszardzie Gruszczyńskim, niewidomym żołnierzu Polski podziemnej, śpiewaku operowym – barytonie, który po utracie wzroku uczył się w Laskach „nowego życia”. Zmarł w wieku 85 lat, dwa miesiące przed wprowadzeniem stanu wojennego, ale do samej śmierci w tym trudnym dla rodaków okresie, zagrzewał serca Polaków śpiewem pieśni patriotycznych, występując w kościołach. Smutna, a zarazem wspaniała jest historia jego życia. Ryszard wcześniej stracił rodziców i od trzynastego roku życia zaczął pracować. Jednocześnie kończył szkołę podstawową i dostał się do szkoły zdobniczej ze względu na umiejętności plastyczne. Szkoły jednak nie skończył, a w 19 roku życia stracił wzrok. Pomimo, że te marzenia legły w gruzach, okazało się, że artysta jest uzdolniony nie tylko plastycznie, ale i wokalnie. Uczył się śpiewu u profesor Marii Kozłowskiej w Warszawie. Uzyskał rozgłos poprzez stacje radiowe i zaczął koncertować. W czasie okupacji organizował tajne życie muzyczne w Warszawie. Śpiewał też dla partyzantów Armii Ludowej. Po wyzwoleniu najpierw koncertował w kraju, apotem za granicą, gdzie śpiewał między innymi na festiwalu w Organizacji Narodów Zjednoczonych. Nie chciał zostać „na obczyźnie” i powrócił do Polski, gdzie w czasach strajku dożył swoich ostatnich dni.

Ostatni dzień roku

Grudzień to dla mnie także czas wspomnień śmierci mojej mamy. Był przedświąteczny czas 1998 roku. Mama złamała biodro i była konieczność umieszczenia jej w szpitalu. Dość szybko zaczęła skarżyć się na uporczywe bóle brzucha, ale lekarze nie reagowali na jej skargi. Te święta spędziłam w szpitalu. Po kilku dniach okazało się, że to zapalenie otrzewnej i za późno już na ratunek. Siedziałam przy jej łóżku, gdy była nieprzytomna i trzymałam jej bezwładną rękę. Miałam nadzieję, że stanie się cud. Był Sylwester. Kiedy pojechałam do domu chwilę odpocząć po nocnym czuwaniu, dostałam telefon, że mama zmarła. Miała 64 lata. Noc Sylwestrowa nie jest dla mnie okazją do beztroskiej radości, ale raczej czasem wspomnień tych ostatnich chwil z nią. Każdego roku w sylwestrową noc zastanawiam się, co w tym roku przeżyłam, co było dla mnie ważne. Myślę o radościach i sukcesach, nawet tych małych, które odniosłam i rzeczach trudnych, niepowodzeniach, które się zdarzyły, by je zrozumieć. Czasem robię noworoczne postanowienia, czasem marzę o tym, czego bym w Nowym Roku chciała. W tym roku ważne było dla mnie, że pomimo pogorszenia widzenia nie zrezygnowałam i nie rezygnuję z realizacji swoich działań zawodowych. Psychologia jest moją pasją i w niej tworzę swój azyl, który broni mnie przed utratą nadziei, samotnością i niepewnością. Udało mi się nawiązać kontakty z kilkoma czasopismami, gdzie dzielę się swoją pasją, a jednocześnie przez pisanie o swoim codziennym życiu mam szansę do refleksji nad tym, co robię. Może jednak spełni się też jedno z moich marzeń zawodowych. Zgłosiłam się do nowego projektu, adresowanego do osób niepełnosprawnych, gdzie mogłabym otrzymać darmowe szkolenie zakończone certyfikatem oraz sześciomiesięczny płatny staż, dokładnie w tej dziedzinie, która w psychologii szczególnie mnie interesuje. Zawsze śmiałam się z osób, które mówiły: „nie powiem, bo zapeszę”. Nie jestem przesądna. Może jednak tym razem napiszę więcej o tym, gdy moja pewność będzie stuprocentowa. Spełniam niby wszystkie warunki uczestniczki projektu, kompletuję dokumenty. Zbiera się właśnie nowa grupa. Czy będzie wystraszająca ilość chętnych, by ruszyła? Może się tym razem uda. Zobaczymy.

Chciałam na koniec wszystkim Wam życzyć dobrych, radosnych świąt z bliskimi i nadziei na nowy, jeszcze lepszy rok 2020.



Początki niepełnosprawnej matki

Sylvia Ziarnik

Macierzyństwo to wielkie szczęście dla każdej kobiety. Jednak rola matki jest również jedną z najbardziej wymagających wśród wszystkich ról społecznych, z jakimi w swym życiu zmagają się kobiety. W niniejszym tekście chciałabym opisać własne początki w tym aspekcie, uwzględniając ograniczenia wynikające z mojej niepełnosprawności. Jako osoba niedowidząca napotykam sporo utrudnień, z których nie do końca zdawałam sobie sprawę, dopóki nie zostałam mamą. Domyślałam się, że rzeczy, które będę opisywała, dla większości ludzi są oczywiste, ale tutaj skupiam swoją uwagę na własnych, bardzo osobistych odczuciach tuż po porodzie, a nie na faktach dotyczących niemowląt. Niektóre aspekty mogą się nawet niektórym z Was okazać głupie czy niewarte publicznego omawiania, ale stawiam tu na szczerość. Chciałabym poruszyć kilka zagadnień związanych z opieką nad małym dzieckiem, tj.: pieluszka, pielęgnacja paznokci i uszu, plac zabaw, małe zabawki, czytanie bajek.

Będąc w ciąży z ogromną radością oczekiwałam narodzin naszej córeczki. Byłam niemal w euforii. Jednak po jej urodzeniu i opadnięciu pierwszych

emocji nastał dla mnie trudny czas. Jak chyba większość młodych świeżo upieczonych matek, miałam masę wątpliwości dotyczących opieki nad małą istotką. Oprócz tego zaczęłam uświadamiać sobie pewne braki we własnym funkcjonowaniu wynikające ze słabego wzroku. Dużo czytałam przed porodem o rozwoju niemowląt, ale jakież było moje zaskoczenie, gdy zorientowałam się, że kupka niemowlęcia jest jaśniejsza niż myślałam (oczywiście poza smółką). Wiem, to absurd, ale dla mnie było to jedno z większych zaskoczeń na początku macierzyństwa. Zwłaszcza podczas przewijania córki w nocy miałam problemy, żeby dokładnie ją umyć. Cały czas stresowałam się tym, że będzie brudna i nabawi się podrażnień. Nawet gdy teraz piszę te słowa wydaje mi się to głupie, ale wówczas stanowiło dla mnie ogromny problem i źródło stresu. Kolejnym stresem związanym z pieluszką była reakcja moich najbliższych, gdy przewijałam córkę. Byli zaskoczeni tym, że podczas przewijania mój nos znajdował się bardzo blisko pupy dziecka. Oburzało mnie to, ponieważ wcześniej wiedzieli w jaki sposób patrzeć i zupełnie tego nie rozumiałam. Irytowały mnie także ich słowa typu „Jaka Ty jesteś biedna z tymi oczami”. Ciężko mi



też o tym pisać. Ale na szczęście z czasem wszyscy przyzwyczailiśmy się do nowej rzeczywistości z dodatkowym członkiem rodziny.

Kolejnym aspektem jest pielęgnacja paznokci i uszu dziecka. Oczywiście nawet dla osób pełnosprawnych na początku obcinanie tak maleńkich paznokci stanowi problem. Dla mnie było to niestety nieosiągalne i do dnia dzisiejszego, gdy córka ma już 4 latka, nie obcinam jej paznokci sama. Podobnie sytuacja wygląda z pielęgnacją uszu. Lubię być niezależna i zaakceptowanie faktu, że czegoś przy dziecku nie mogę zrobić sama, było dla mnie bardzo trudne. Zamiast cieszyć się tym, że mam kogoś, kto chce i może mi pomóc, ja skupiałam się na tym, że czegoś nie potrafię lub nie mogę zrobić z powodu mojego wzroku. Dziś wiem, że takie myślenie nie miało sensu, bo dla dobra dziecka należy pozwolić osobie dobrze widzącej sobie pomóc. Nie znaczy to, że jest się w żadnej mierze gorszą matką. Zajęło mi sporo czasu, zanim to zrozumiałam.

Chciałabym poruszyć także aspekt bezpieczeństwa dziecka na zewnątrz i na placu zabaw. Z racji niedowidzenia muszę znajdować się bardzo blisko

dziecka, by widzieć co robi i czym się w danej chwili bawi. Gdy córka zaczęła chodzić, byłam przerażona, że nie dam rady jej upilnować sama na podwórku. Chodziłam za nią krok w krok, ale panika ogarniała mnie, gdy zaczynała mi uciekać i traciłam ją z oczu. Długo myślałam jak rozwiązać ten problem. Zdrowe matki widzą z daleka dziecko i mogą siedzieć na ławce przy placu zabaw i je obserwować. Zaczęłam więc używać lupy w moim telefonie (iPhone), co przyniosło mi dużą ulgę. Córka bawiła się nieopodal mnie, a ja przez lupę widziałam co robi. Może wygląda to dziwnie, jakbym cały czas ją nagrywała, ale mnie bardzo pomaga w życiu. Czasem nawet jakiś obcy rodzic na placu zabaw podchodzi do mnie i pyta co robię. Pokazuję wtedy moją lupę. Każdy z zaciekawieniem i aprobatą ogląda i przyznaje, że to praktyczne rozwiązanie.

Są jednak rzeczy, które do dnia dzisiejszego mnie stresują, choć dziś moje dziecko ma już 4 lata. Mam na myśli połykanie małych przedmiotów. Gdy córka była mała, musiałam cały czas przy niej siedzieć, by mieć pewność, że nie wzięła do buzi nic zbyt małego czy niebezpiecznego. W tym przypadku lupa nie zdaje egzaminu, bo potrzebuję rąk, by się z córką bawić i trzymanie telefonu w ręce podczas zabawy z nią jest zwyczajnie niemożliwe. Jakoś jednak dałam radę i córka jest cała i zdrowa. Nigdy nic nie połknęła, co uważam za sukces.

Czytanie dziecku książeczek też stanowi dla mnie problem. Muszę trzymać książeczkę bardzo blisko przy twarzy, a moja córka zawsze chciała widzieć obrazki i się denerwowała, wyrywając mi bajkę. Zazwyczaj robiłam tak, że wymyślałam własny tekst bajeczki trzymając książeczkę w odległości dogodnej dla córki. Prawidłową treść bajeczek czyta naszej córce mój





mąż, tak że nie jest pozbawiona prawdziwych treści. Podobnie sytuacja wygląda z układaniem puzzli, które Zosia uwielbia. Ja układam z nią takie, które mają większe elementy, z tatą układa puzzle z mniejszymi kawałkami.

Staramy się z mężem, by nasza córka nie była niczego pozbawiona przez moją niepełnosprawność. Gdy Zosia się urodziła, wydawało mi się, że przez to, że słabo widzę będzie miała gorzej w życiu. Teraz wiem, że takie myślenie nie było właściwe. Dajemy jej tyle miłości, co wszyscy kochający swe dzieci rodzice. Jako osoba niepełnosprawna spotykam się także z dużym wsparciem ze strony personelu placówek, do których uczęszcza nasza córka. Na przykład pierwszego dnia w żłobku pani dyrektor zaprowadziła mnie do szatni i pokazała, gdzie znajduje się szafka ze znaczkiem mojego dziecka, mimo że o to nie prosiłam. Z własnej inicjatywy pomogła mi. Było to bardzo miłe. Poza tym zawsze dawano mi znać, gdy coś ważnego pojawiło się na tablicy ogłoszeń. Teraz w obecnym przedszkolu nie ma takiej potrzeby, ponieważ o wszystkim jesteśmy informowani poprzez maile.

Na początku macierzyństwa pojawiły się u mnie wątpliwości czy dam radę. Nawet zadawałam sobie pytanie czy osoby takie jak ja powinny mieć dzieci. Było tak z uwagi na względy bezpieczeństwa, o których wspomniałam wcześniej. Jednak teraz, z perspektywy 4 lat jako matka muszę przyznać, że przy odpowiedniej organizacji i gdy pozwala się sobie pomóc w rzeczach, które z oczywistych względów są dla mnie niedostępne, można poradzić sobie z wszelkimi obowiązkami. To, że posiadam dziecko stanowi jeden z największych sukcesów osobistych w moim życiu. Jestem z Zosi bardzo dumna, staram się dawać jej całą swoją miłość każdego dnia. Staramy się



dużo podróżować (na razie po Polsce), pokazywać jej aktywne sposoby spędzania czasu wolnego i przekazywać wartości, według których nas wychowano.

Córka od najmłodszych lat jest oswojona z niepełnosprawnością. Poznaje moich znajomych na wózkach, osoby niewidome i jest to dla niej zupełnie normalne. W życiu codziennym bardzo często mi pomaga, podając na przykład jakąś rzecz, która spadnie mi na podłogę. Staram się uczyć ją tolerancji i integracji. Zaczęłam ostatnio interesować się tym, jak z fachowego punktu widzenia rozmawiać z dzieckiem o niepełnosprawności i czytać opracowania na ten temat.

Chcę dać nadzieję innym kobietom, które być może jak ja wahają się czy zdecydować się na dziecko. Znam mnóstwo osób widzących znacznie gorzej ode mnie, które doskonale dają sobie radę z wychowaniem dzieci na wspaniałych, wartościowych ludzi. Sądzę, że niepełnosprawność sensoryczna ma drugorzędne znaczenie, liczy się miłość i oddanie dla dzieci, na które przecież nie ma ona wpływu. Można to porównać do koloru włosów: rude matki nie są ani gorsze, ani lepsze od brunetek. Tak samo niepełnosprawne nie są gorsze, ani lepsze od pełnosprawnych. Użyłam metafory koloru włosów, bo dla mnie moja niepełnosprawność to jedna z cech, która zupełnie nie determinuje jakim jestem człowiekiem w kategoriach dobra i zła.



Samodzielne funkcjonowanie w domowym zaciszu

Piotr Malicki

Okres wakacyjny to dla jednych po prostu koniec jednej klasy, dla drugich przejście do nowej szkoły, a dla trzecich to matura i koniec obowiązku szkolnego. Oczywiście większość osób z ostatniej grupy ma zamiar kontynuować swoją drogę edukacyjną i wybiera się na studia wyższe, które zazwyczaj znajdują się w dalszej odległości niż nasza obecna dotąd szkoła. W moim przypadku studia wiązały się z wyprowadzką do innego miasta, gdzie w tym przypadku obowiązkowe było wynajęcie mieszkania, w którym miałem zamiar spędzić minimum trzy lata studiów licencjackich. W poniższym artykule napiszę, gdzie można szukać ofert mieszkań do wynajęcia, jakie czynności trzeba wykonywać mieszkając samodzielnie oraz jakie pomoce dla osób z dysfunkcją wzroku i nowe technologie są przydatne w codziennym funkcjonowaniu osoby niewidomej.

Po otrzymaniu informacji, że dostałem się na dany kierunek studiów licencjackich, zacząłem rozglądać się za mieszkaniem do wynajęcia. Oczywiście na początku samodzielne mieszkanie było dla mnie dość dużym wyzwaniem, ale po pewnym czasie wiedziałem, że to była dobra decyzja. Musiałem dobrze przejrzeć cały Internet, aby znaleźć strony, na których

znajdowały się ogłoszenia mieszkań do wynajęcia. Przede wszystkim korzystałem z portali: <https://www.otodom.pl/>, <https://www.olx.pl/>, <https://www.gumtree.pl/> oraz <https://gratka.pl/>. Na każdej ze stron mogłem wybrać miasto oraz parametry dotyczące mieszkania, jak liczba pokoi czy wielkość całego lokalu. Podczas przeglądania ofert wybierałem te, które mnie interesowały i dokładnie czytałem całą treść zawartą w ogłoszeniu. Jeśli wszystko mi odpowiadało, kontaktowałem się telefonicznie z właścicielem na numer podany w danych kontaktowych. Po rozmowie i zadaniu jeszcze kilku pytań umawiałem się na spotkanie, aby obejrzeć mieszkanie. Niestety nie było tak, że pierwszy lokal od razu po zobaczeniu wybrałem, ponieważ często opis, a nawet zdjęcia nie oddają tego, co zastajemy przy bezpośrednim oglądaniu. Zanim trafiło mi się naprawdę fajne mieszkanie, widziałem z 8 innych lokali. W końcu jednak trafiłem na to jedno, które było najlepsze. Poza metrażem i wyglądem mieszkania decydujące było to, że miałem trzy minuty na przystanek, z którego miałem bezpośrednie połączenie na moją uczelnię oraz w pobliżu znajdowały się różne punkty usługowe takie jak sklepy, apteka czy poczta, co było dla mnie istotne jako osoby niewidomej.

W pierwszej połowie września przeprowadziłem się do tego mieszkania wioząc ze sobą kilka dużych kartonów, walizek i toreb. Po rozpakowaniu wszystkiego do regałów i przejściu się po okolicy mojego mieszkania zostałem sam. W tamtym momencie trochę się przeraziłem, że muszę sobie od tej pory radzić bez pomocy osób widzących. Jednak z upływem dni, tygodni i miesięcy coraz bardziej mi to odpowiadało. W następnych dniach oczywiście odbyłem zajęcia z orientacji przestrzennej, dzięki czemu potrafiłem już samodzielnie docierać na przystanek, na uczelnię oraz do punktów usługowych na moim osiedlu. Przede wszystkim musiałem od tej pory samodzielnie sprzątać mieszkanie, robić zakupy oraz przygotowywać posiłki. Z doświadczenia wiem, że początki zawsze bywają niełatwe i zdarzają się różne trudne sytuacje, z którymi musimy sobie poradzić, co jest dla nas ciężkie z powodu dysfunkcji wzroku. Jednak w miarę upływu czasu samodzielne życie staje się coraz lepsze i łatwiejsze, i cieszymy się, że mieszkamy i radzimy sobie sami.

Ważnym elementem samodzielnego funkcjonowania w mieszkaniu jest dbanie o czystość. Trzeba, najlepiej dwa, trzy razy w tygodniu przejechać mieszkanie odkurzaczem wjeżdżając w różne kąty, aby nigdzie nie został kurz. Dobrze jest również chociaż raz w tygodniu umyć podłogę, co zdecydowanie odświeży nasz lokal. Jeśli mamy otwarte regały, półki czy biurko, to warto też raz na tydzień zdjąć wszystkie rzeczy i zwykłą ścierką do kurzu plus preparatem w spreju przetrzeć te powierzchnie. Innym rodzajem dbania o porządek jest czystość łazienki oraz kuchni. Tutaj musimy pamiętać o dezynfekowaniu środkiem chemicznym naszej toalety oraz o umyciu najlepiej środkiem do kamienia zlewów w łazience oraz w kuchni, a także wanny i kabiny. Jeśli mamy kabinę prysznicową, to warto płynem do szyb i ścierką przecierać drzwiczki. Rzadszymi czynnościami dbania o nasze mieszkanie, ale równie ważnymi jest mycie okien, kuchenki, na której przyrządzamy pyszne dania oraz piekarnika, gdzie możemy upiec wyborne ciasta. W dbaniu o czystość zawsze trzeba pamiętać, aby mieć czyste i schludne ubrania. Możemy to osiągnąć dzięki regularnemu odświeżaniu naszej garderoby w pralce oraz prasowaniu na desce żelazkiem. Warto też przecierać z kurzu urządzenia elektroniczne jak lodówka, mikrofalówka, telewizor. Jeśli będziemy pamiętać o powyższych czynnościach, zawsze

W codziennym funkcjonowaniu osoby niewidomej lub słabowidzącej bardzo przydatne są różne pomoce, które można kupić w tyflosklepach. Pierwszą i podstawową rzeczą – jak dla mnie – jest czujnik cieczy, dzięki któremu mogę nalewać chłodne i gorące napoje bez obawy, że zamoczę i przede wszystkim oparzę sobie palce.



będziemy mieli czysto wokół siebie i nie przestraszymy się niezapowiedzianej wizyty naszych rodziców, co mi się zdarzyło.

W codziennym funkcjonowaniu osoby niewidomej lub słabowidzącej bardzo przydatne są różne pomoce, które można kupić w tyflosklepach. Pierwszą i podstawową rzeczą – jak dla mnie – jest czujnik cieczy, dzięki któremu mogę nalewać chłodne i gorące napoje bez obawy, że zamoczę i przede wszystkim oparzę sobie palce. Dzięki dźwiękowym oraz wibracyjnym informacjom będziemy wiedzieli kiedy przestać nalewać na przykład wodę z czajnika. Inną przydatną tyflopomocą kuchenną jest tak zwany sygnalizator wrzenia, który poinformuje nas dźwiękiem, że woda w garnku, którą gotujemy np. na makaron, zaczęła już wrzeć. Kolejną przydatną

pomocą podczas przyrządzania posiłków jest mówiąca waga kuchenna. Dzięki temu urządzeniu możemy dokładnie zważyć wszystkie produkty, jakie mamy podane w przepisie i być pewnym, że dana potrawa czy ciasto dla naszych znajomych nam wyjdzie. Pomocne również bywają samoprzylepne znaczniki, którymi możemy oznaczyć różne dotykowe pozycje w urządzeniach, jak Kuchenki czy mikrofalówki. Dzięki temu zawsze będziemy wiedzieli, gdzie znajduje się dana opcja na ekranie dotykowym i zawsze ustawimy na przykład dobrą temperaturę oraz uruchomimy urządzenie. Poza kuchennymi pomocami mamy jeszcze wiele innych, jak skarpetnik, który pozwoli nam prać skarpetki bez obawy, że nie będziemy ich mogli później połączyć w parę, tester kolorów, którym rozpoznamy kolory naszych ubrań i nie dopuścimy do ich zafarbowania, waga łazienkowa, na której sprawdzimy ile na przykład schudliśmy czy medyczne urządzenia potrzebne w chorobie, jak udźwiękowiony termometr do ciała czy ciśnieniomierz. Tak jak już wyżej pisałem, wszystkie powyższe rzeczy oraz inne pomoce dla osób niewidomych i słabowidzących możemy zakupić w polskich tyflosklepach.

Ostatnią częścią tego artykułu mówiącego o samodzielnym życiu osoby z dysfunkcją wzroku jest nowoczesna technologia. W dzisiejszych czasach jest to nieodzowny element naszego życia, ale również bardzo przydatny dla osób niewidomych i słabowidzących. W smartfonie, który prawie każdy z nas już posiada, możemy dzięki zainstalowanym aplikacjom na przykład zeskanować tekst z listu, który do nas przyszedł. Dzięki temu możemy sami zapoznać się z treścią korespondencji i odpowiedzieć pisząc na komputerze, drukując i wysyłając list na pocztę. Mamy również do dyspozycji aplikacje pomagające określić jaki produkt kulinarny mamy obecnie w ręku dzięki zrobieniu zdjęcia i rozpoznaniu go

przez sztuczną inteligencję. Jest to bardzo pomocne przede wszystkim w wybraniu odpowiedniej przyprawy, która jest nam akurat potrzebna do zrobienia na przykład zupy. Aplikacje pozwalają nam na kontakt z naszymi bliskimi i znajomymi, na wysyłanie i odbieranie maili, co jest ważne na studiach gdy wymieniamy się wiadomościami z kolegami i koleżankami, czy choćby programy do nawigacji, które pomogą nam dojść do nieznanych punktów w nowym miejscu zamieszkania. Innym przydatnym urządzeniem jest automatyczny odkurzacz. Ten nowoczesny sprzęt pomoże nam zadbać o czystość i porządek w mieszkaniu. Po naciśnięciu guzika lub wybraniu odpowiedniego przycisku w aplikacji odkurzacz sam wysprząta nasze cztery kąty. Laptop lub komputer, oprócz możliwości komunikowania się, mailowania, sprawdzania różnych rzeczy w Internecie, pozwala zamówić zakupy z dowozem do domu. Jest to bardzo dobra opcja, która ułatwia nam, osobom niewidomym i słabowidzącym, codzienne funkcjonowanie. Wystarczy wejść na stronę sklepu, dodać produkty do koszyka, wybrać termin i rodzaj płatności i czekać na zamówione zakupy, które kurier dostarczy nam pod drzwi. Ostatnim polecanym przeze mnie urządzeniem w tym artykule jest robot kuchenny Thermomix. Nazwałbym go pomocnikiem kuchennym niewidomego, ponieważ możemy zrobić bardzo dużo potraw dzięki niemu, nie używając do tego kuchenki. Thermomix pozwala na ugotowanie zupy, zrobienie sałatek, pasty, ugotowanie na parze warzyw oraz mięsa, zrobienie zdrowych soków z różnych owoców, czy sorbetów, a nawet posiada funkcję wyrabiania ciasta na pizzę oraz na ciasto. Jeśli mamy fundusze, albo stały dochód aby kupić go na raty, to bardzo polecam skusić się na ten zakup. Osoby niewidome mogą obsłużyć nawet najnowsze wersje tego urządzenia jak TM5 i TM6 dzięki naklejeniu znaczników na ekranie dotykowym. Więcej informacji wraz z zamówieniem prezentacji Thermomixa można przeczytać na stronie internetowej: <https://thermomix.vorwerk.pl/>.

Podsumowując, chciałem zachęcić każdą osobę z dysfunkcją wzroku do zrobienia tego dużego kroku i spróbowania samodzielnego funkcjonowania w mieszkaniu. Tak jak pisałem początki bywają trudne i czasami możemy załamywać ręce, ale w miarę upływu czasu coraz bardziej zacznie nam się ta wolność i swoboda podobać. Należy jednak zawsze pamiętać o utrzymywaniu porządku i rozumnych działaniach w samodzielnym życiu.





Kompromis jako sztuka

Tomasz Jankowski

Wiele już w historii powiedziano o kompromisie, nierzadko dodając do niego też przymiotniki jak „zgniły” czy z drugiej strony „mistrzowski”, ale ciągle pozostaje on ważnym elementem politycznej gry i bywa przecież, że pozytywnym.

Jesteśmy po wyborach parlamentarnych, za nami etapy formowania klubów parlamentarnych, obsadzania stanowisk w sejmie i senacie, a przede wszystkim rekonstrukcji rządu. Rządu, który tym razem będzie się musiał zmagać z opozycją w zakresie zmian legislacyjnych, bo ta opozycja, przynajmniej w momencie pisania artykułu, dysponuje konstruktywną większością w senacie, a więc możliwością blokowania (a przynajmniej opóźniania) nowych ustaw sejmowych. Praktyka polskiego parlamentaryzmu pokazuje zresztą, że to miało bardzo często miejsce. Oślawione „liberum veto” to oczywiście przypadek skrajny, ale i w ostatnich stu latach nie brakowało

przykładów sejmowej obstrukcji. W II Rzeczypospolitej, już po zamachu majowym, Józef Piłsudski przyszedł do sejmu z wojskiem, a Marszałek Ignacy Daszyński odmówił otwarcia obrad. Na polecenie Piłsudskiego wyrzucono też z sejmu podczas jednej sesji kilku posłów komunistycznych oraz tych ludowców i socjalistów, którzy stanęli w ich obronie. Warto tu więc zauważyć, że blokada mównicy sejmowej to naprawdę nie jest najgorsze co widziano na Wiejskiej. Ale nawet w Polsce Ludowej, gdzie przecież parlament służył bardziej jako miejsce do dyskusji, a nie do realnego sprawowania władzy, zdarzyło się że ku konsternacji rządu, większość sejmowa zagłosowała przeciw władzy. Mało kto pamięta, ale formalnie rzecz biorąc dyktatura PZPR skończyła się po tym, gdy satelickie ZSL i SD zagłosowały razem z... antysocjalistyczną opozycją. Nie jest jednak tak, że III RP jest pod tym względem nudna. Wszyscy pamiętamy obrazki z poprzedniej kadencji, gdy liberałowie blokowali sejmową mównicę (choć wielu z nich dziesięć lat wcześniej bardzo za to krytykowało Andrzeja Leppera), a rząd przenosił obrady do innej sali. Niestety polską polityką zawsze rządził doraźny interes konkretnej formacji politycznej, a nie zdolność do kompromisu



Mało kto pamięta, ale formalnie rzecz biorąc dyktatura PZPR skończyła się po tym, gdy satelickie ZSL i SD zagłosowały razem z... antysocjalistyczną opozycją. Nie jest jednak tak, że III RP jest pod tym względem nudna.

w wyższych celach. Gdy rządzi lewica, prawica głosuje przeciw z zasady. Gdy rządzi prawica, analogicznie zachowuje się lewica.

Ten długi wstęp nie służy jednak tyle historycznym wspomnieniom, co raczej sformułowaniu konkretnego postulatu wobec wszystkich ugrupowań parlamentarnych, które znalazły się w nowym sejmie. Czyli: **chcemy, byście ws. wyrównywania szans osób niepełnosprawnych stali ponad podziałami i kierowali się dobrem dotkniętych w ten sposób**

obywateli, a nie tym, co możecie ugrać dla siebie w danym głosowaniu. Do osób parlamentarnych często podchodzi się z dystansem wywodzącym się z przekonania, że nie są to osoby samodzielne, ale akurat w kwestii swoich interesów potrafią one myśleć niezależnie od aktualnych trendów w polityce. Zarówno rząd PO-PSL, jak i rząd PiS, miały z nimi w swoim czasie problem, gdy ich przedstawiciele czy to wchodzili do budynku Sejmu RP, czy to rozbijali przed parlamentem miasteczko namiotowe. Nie można więc zarzucać niepełnosprawnym czy ich opiekunom, że ich polityczny angaż ma podłoże partyjne. Przeciwnie. Można ich protest, zwłaszcza jego formy, popierać lub nie, ale intelektualną nieuczciwością byłoby zarzucać im oportunizm.

A przecież ciągle nie możemy powiedzieć, żeby osobom niepełnosprawnym żyło się w Polsce dobrze. I to nie zarzut wobec tego czy innego polityka, ale raczej chęć motywowania do podjęcia konkretnych działań. Jeżeli społeczeństwo jest łańcuchem, to jego siłę mierzymy stanem tego najsłabszego ogniwa. Żyjemy w czasach, gdy osoba niewidoma może pracować tak samo wydajnie, albo nawet wydajniej niż ktoś z sokolim nawet wzrokiem. W Fundacji Szansa dla

Niewidomych mam zaszczyt na co dzień pracować z osobami, o których w życiu bym nie pomyślał, że są niewidome, bo pracują tak samo dobrze. Chodzi jednak o to, by nie było to doświadczenie jednostki, a po prostu polski standard. Nie jest prawdą, że niepełnosprawni „wyciągają rękę do państwa po pieniądze”. Oni chcą normalnie na siebie i także na państwo zarabiać. Służyć społeczeństwu najlepiej jak potrafią. To, co Rzeczpospolita uczynić powinna, to przede wszystkim dać im na to szanse poprzez nowoczesną rehabilitację na wysokim poziomie. I to niezależnie od tego, czy dany poseł czuje się bardziej konserwatystą czy socjaldemokratą. Moje pierwsze doświadczenie z tym, co nazywamy „zachodnim poziomem”, była Austria. Konkretnie Wiedeń. To tam, a były to lata 90-te, zobaczyłem przestrzeń publiczną doskonale przystosowaną na owe czasy do potrzeb osób niepełnosprawnych. Warto wiedzieć, że było to możliwe dzięki kompromisowi i wspólnym rządów konserwatystów i socjalistów, mimo niewątpliwych przecież różnic między nimi i to takich, których całościowo pogodzić się nie da. A jednak ta Wielka Koalicja ÖVP i SPÖ dokonała cywilizacyjnego skoku.

W polskiej debacie publicznej bardzo często występuje hasło „pogoni za zachodem”. Jest to oczywiście dyskusyjne, czy faktycznie powinniśmy robić wszystko tak jak zachód, ale na pewno warto pobierać te wzorce, które są dobre. I takim zagadnieniem jest właśnie poziom życia osób niepełnosprawnych. Nie chodzi o zasiłki i zapomogi, ale o ich rehabilitację i aktywizację. O nakierowanie pomocy państwowej nie na to, by niepełnosprawnych lepiej oznaczać, ale na neutralizowanie skutków niepełnosprawności. Jasne, niewidomy samochodu nie poprowadzi, ale może być przecież świetnym krytykiem i recenzentem muzycznym. Głuchoniemy pewnie nie wygra Eurowizji, ale może być znakomitą pisarką. Przykładów można mnożyć w nieskończoność. Naród to taka wspólnota, która istnieje po to, by nawzajem się ulepszać i z każdym pokoleniem coraz szybciej dążyć do perfekcji. Osoby niepełnosprawne nie są tu żadną przeszkodą, a wręcz przeciwnie – swoją różnorodnością mogą nas tylko ubogacać, zaś pełnosprawni samodoskonalą się choćby pod kątem moralnym, poprzez swoje zaangażowanie w rehabilitację.

„Last but not least”, niepełnosprawni też mają różne poglądy i głosowali na różne formacje polityczne. Nie ma jednak żadnych przeszkód, by te ugrupowania wspólnie pracowały na ich rzecz. Wrażliwość na

W polskiej debacie publicznej bardzo często występuje hasło „pogoni za zachodem”. Jest to oczywiście dyskusyjne, czy faktycznie powinniśmy robić wszystko tak jak zachód, ale na pewno warto pobierać te wzorce, które są dobre. I takim zagadnieniem jest właśnie poziom życia osób niepełnosprawnych

los osób z niepełnosprawnością można wywodzić zarówno z myśli socjalistycznej (egalitaryzm), jak i chrześcijańsko-demokratycznej (subsydiarność). Nawet najwięksi w obecnym parlamencie zwolennicy ekonomicznego liberalizmu z PO i Konfederacji nie zaprzeczają przecież, że aktywizacja niepełnosprawnych służy także temu, by i oni mogli wykazywać się pomysłowością na rynku. Nie ma tak naprawdę we współczesnym świecie idei żadnego nurtu, który świadomie zaprzeczałby nowoczesnej rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Społeczny darwinizm szczęśliwie, choć krwawo, pożegnaliśmy wraz z nazizmem i równie szczęśliwie nie posiada on już żadnego odbicia w przekonaniach wyborców. Nic więc nie stoi na przeszkodzie by rozwijać istniejące już programy wsparcia oraz tworzyć nowe. Warto prze-myśleć choćby likwidację limitu zarobków, powyżej których niepełnosprawni tracą rentę, bo zasada jest w oczywisty sposób demotywująca. Nie byłoby złym pomysłem wesprzeć ze środków państwowych samorządy w dostosowaniu budynków publicznych do potrzeb niepełnosprawnych, bo żyją nie tylko w Warszawie czy Krakowie, ale także w Mielcu, Bartoszycach czy Jeleniej Górze. Wszystko to, o czym piszę, jest jednak oczywiście kwestią politycznej woli. Wyborcom nie zabrakło jej przy urnach, bo przecież mieliśmy rekordową frekwencję, niech więc teraz nie zabraknie jej politykom.



Aktywizacja niewidomych – spacerem przez polskie wybrzeże

Radostaw Nowicki

Jacek Balcerak to miłośnik spacerów po plaży. Kilka lat temu przeszedł polskie wybrzeże ze Świnoujścia na Hel. W tym roku do wspólnej wędrówki postanowił zaangażować osoby niewidome. Przez dwa dni w wyprawie brzegiem Bałtyku towarzyszył mu syn Sergiusz oraz niewidomy Arek z Gdańska. W ten sposób Jacek Balcerak chciał nakłonić osoby niepełnosprawne do aktywnego spędzania czasu, a jednocześnie sam przekonał się o tym, że niepełnosprawność jest barierą, która tkwi tylko i wyłącznie w głowie.

– Niepełnosprawność jest to tylko takie dziwne słowo. Porównałbym ją po prostu do różności. Jedni ludzie są rudzi, inni czarni, a jeszcze inni – niepełnosprawni. Tym się różnimy od siebie. Jednak niepełnosprawność jakoś tak klasyfikuje człowieka negatywnie. Dlatego lepiej powiedzieć, że ktoś jest po prostu inny – powiedział Jacek Balcerak.

– Skąd u pana zamiłowanie do aktywnego spędzania czasu?

– Jacek Balcerak: Chyba od zawsze. Odkąd pamiętam, zawsze mnie gdzieś ciągnęło, chciałem zobaczyć więcej. Dała o sobie znać taka dusza ciekawskiego podróżnika, a jednocześnie też chęć wewnętrznej rywalizacji polegającej na stawianiu sobie pewnego celu, do którego trzeba dotrzeć, przy czym dotarcie do niego musi boleć – przepłynięcie jeziora z jednego brzegu na drugi, objechanie pociągiem wzdłuż granic w ciągu weekendu, przejazd stopem wzdłuż granic Polski przy wykorzystaniu małej ilości funduszy. Chciałem zobaczyć Ziemię z góry – zrobiłem kurs motoparalotniarski. Podjęcie tego typu wyzwań i spełnienie ich powoduje, że czuję się mocniejszy. Jest to też sposób na reset, takie chwilowe oderwanie

się od świata, od rachunków, polityki, prędkości życia. Fascynacja morzem zaczęła się kilka lat temu. Nie jestem typem plażowicza, który potrafi przeleżeć dwa tygodnie na plaży i nic nie robić. Mnie zainteresowało to, co jest za zakrętem. Co zobaczę kiedy pójde w prawo, co będzie dalej, za kilometr, dwa, sto. Stąd wziął się pomysł, żeby przejść plażą ze Świnoujścia na Hel. Pewnego dnia wstałem, poszedłem i doszedłem. 350 km w 12 dni. Później były jeszcze drobniejsze epizody po 50-100 kilometrów. Następnie w mojej głowie pojawił się pomysł, aby zapytać innych ludzi, jak oni widzą morze.

– Dlaczego w takim razie padło akurat na osoby niewidome? Co sprawiło, że zechciał je pan zaprosić do swojego projektu?

– Interesowało mnie to, jak osoba niewidoma postrzega świat, jak odczuwa wiatr, fale, kontakt z piaskiem. Taki spacer jest dość ekstremalnym przedsięwzięciem. Chciałem przekonać się jak w nim odnajdzie się osoba niewidoma, jak ja się odnajdę. Taki kolejny punkt na mapie celów. Oprócz Arka szedł ze mną również mój syn Sergiusz. Pierwszy raz ze mną. Jest astmatykiem, więc również walczył ze sobą, ze zmęczeniem i myślę, że wyszedł również zwycięsko z tej wyprawy.

– A wcześniej miał pan do czynienia z osobami niewidomymi?

– Absolutnie nie. Była to dla mnie nowa sytuacja. Sam musiałem nauczyć się funkcjonować z taką osobą, nawiązać międzyludzkie relacje na trochę innym poziomie.

– I jakie były pana odczucia?

– Na początku było mi trudno. Kompletnie nie znałem środowiska osób niewidomych. Trochę przeczytałem na ten temat, próbowałem „internetowo” przygotować się do takiej wyprawy z osobą niewidomą. Przez pierwsze godziny uczyliśmy się siebie wzajemnie. W pierwszym odruchu zacząłem Arkowi matkować, ale okazało się, że on doskonale sobie daje radę. Potrzebował tylko delikatnych sugestii – prawo, lewo, stop, uwaga schody. Podczas tej wyprawy przekonałem się, że niepełnosprawność jest to tylko takie dziwne słowo. Porównałbym ją po prostu do różności. Jedni ludzie są rudzi, inni czarni, a jeszcze inni – niepełnosprawni. Tym się różnimy od siebie.

Jednak niepełnosprawność jakoś tak klasyfikuje człowieka negatywnie. Dlatego lepiej powiedzieć, że ktoś jest po prostu inny. I co z tego, że ktoś nie widzi? Ale daje sobie radę i to jest najważniejsze.

– Czyli bariera tkwi w głowie?

– Bariery zawsze są w głowie, bo przecież niewidomi w istocie są takimi samymi ludźmi jak widzący. Jak już wspominałem, na początku chciałem Arkowi matkować, ale w końcu ustaliliśmy pewne zasady. Pytałem Arka, w czym mu mogę pomóc. Czasami musiałem go puknąć w lewo lub prawo, aby w kogoś nie wszedł. Jeśli czegoś nie wiedziałem, to go o to pytałem, a jeśli on uważał, że z czymś przesadzam, też mi to sygnalizował. Okazało się, że osoby niewidome zupełnie normalnie funkcjonują w świecie.

– Czyli było to dla pana zaskakujące odkrycie?

– Oczywiście, że tak. Zmieniło to w moich oczach pojęcie niepełnosprawności. Nie warto posługiwać się schematami i stereotypami. Nie ma ludzi lepszych i gorszych. Po prostu jesteśmy różni. Ale na etapie relacji międzyludzkich, wymiany opinii, poglądów, jesteśmy tacy sami. Szkoda tylko, że często osoby te zamykają się w czterech ścianach, przyjmując bierną postawę. Głównie wynika to z kompleksów, negatywnych doświadczeń w odbiorze ich osoby przez innych. Dlatego tak ważne jest, aby przez różnego rodzaju przedsięwzięcia dać możliwość uzyskania wiary w swoje możliwości. Taki spacer wzdłuż wybrzeża, przejazd tandemem czy inna aktywność fizyczna na pewno budują tę wiarę i podnoszą samoocenę osoby niewidomej.

– Rozmawiał pan z Arkiem o tym, w jaki sposób on postrzega tę wyprawę?

– Bardzo długo o tym rozmawialiśmy. Arek pokazał mi swój świat. Interesująco opowiadał na przykład o sporcie, o tym, że niewidomi są na tyle skoordynowani ruchowo, że mogą grać chociażby w piłkę dzwinkową. Uczyłem się jak on rozpoznaje pomieszczenia. Jak porusza się w przestrzeni. Kiedy wchodził do morza, to zawsze szedł prosto i wracał prosto, dzięki temu trafiał na swój plecak. Widać było, że ta wyprawa sprawiła mu dużo frajdy, był bardzo podekscytowany. Tylko sobie znanymi sposobami świetnie czytał plażę. Zauważał jej różnorodność. Na odcinku, który pokonaliśmy, morze pokazało się w wielu odsłonach.

Niektóre fragmenty były szerokie, z ubitym, twardym piaskiem, następne często z grząskim, co znacznie utrudniało marsz. Pierwszego dnia morze pokazało nam swoją ciszę. Było prawie bezwietrznie i tylko delikatny szum zakłócał bezgłos. Dla Arka były to jakieś nowe bodźce. Były takie odcinki, na których Arek mógł iść sam. Nie było wówczas żadnych przeszkód, typu doły wykopane przez dzieci, parawany etc. Widać było, że genialnie się wtedy czuje. Mnie też sprawiło to dużo radości.

– Jak przebiegała wędrówka?

– Za punkt startu obraliśmy Łebę z zamierzeniem dotarcia na Hel. Łeba przywitała nas Festiwalem Latowców. Dziesiątki różnorodnych postaci, zwierząt, brył

majestatycznie kołyszących się na niebie. Ile mogłem, tyle Arkowi zobrazowałem. Celem pierwszego dnia było dojście do Białogóry. Plaża ubita, szeroka, w sam raz dla bosych stóp. Morze tego dnia pokazało nam swoją ciszę. Było prawie bezwietrznie i tylko delikatny szum fal zakłócał bezgłos. Po przejściu kilku kilometrów za Łebą, plaże pustoszały. Były odcinki kiedy przez bardzo długi czas nie widzieliśmy innych ludzi. Lubię ten stan. Po dojściu do Białogóry stwierdziliśmy, że doskonałym zwieńczeniem dość ciężkiego z racji upału dnia, będzie nocleg w śpiworze na plaży. Jak postanowiliśmy, tak zrobiliśmy. Drugiego dnia za cel obraliśmy Władysławowo. Był to ambitny cel, zważywszy na warunki pogodowe. Niestety, jak się okazało później, zbyt ambitny. Dotarliśmy tylko do Karwi. Po ciszy pierwszego dnia, drugiego – dla urozmaicenia



– morze pokazało nam swoje głośniejsze oblicze. Trochę wiało, a piasek w porównaniu z dniem poprzednim, był bardziej sypki. Pokonała nas jednak pogoda. Choć szliśmy na przełomie sierpnia i września, było bardzo gorąco, przez co szło się ciężko. W pierwotnych planach zakładaliśmy, że pójdziemy na Hel, ale fizycznie nie daliśmy rady. W cieniu temperatura przekraczała 30 stopni, a w słońcu było jeszcze cieplej. Taka temperatura pozwoliła nam iść z rana tylko kilka kilometrów, później niestety musieliśmy kilka godzin czekać na niższą temperaturę, żeby móc ruszyć w dalszą drogę. Było to mało komfortowe. Bojąc się o negatywne skutki zdrowotne spaceru w takich temperaturach, dochodząc do Karwi zaprzestaliśmy dalszej wyprawy. Dodatkowo z każdą chwilą niebo zaciągało się ciężkimi chmurami burzowymi. Kiepsko to wyglądało. Przerwanie wędrówki z początku odbierałem jako porażkę, lecz teraz myślę, że mimo wszystko wyszliśmy z tej wyprawy zwycięsko.

– Ile kilometrów łącznie przeszliście?

– Przez dwa dni przeszliśmy ok. 50 kilometrów. Pierwszego dnia zrobiliśmy ok. 30, choć mam wrażenie, że ustalając trasę trochę przesadziłem z liczbą kilometrów, może było to trochę za dużo jak na pierwszy raz, ale zaciskaliśmy zęby i szliśmy. Bolało, ale później endorfiny szalały. Trzeba przełamywać swoje bariery i słabości. Mimo, że nie odbyliśmy całej planowanej wędrówki, to cieszę się, że jednemu współwędrowcowi pokazałem, drugiemu zaś dałem odczuć to, że polskie morze nie jest tylko takim, nad którym wszędzie są parawany, jest głośno i tandetnie. Są długie odcinki, na których nie ma nikogo. Są przepiękne, zróżnicowane plaże. Warto odejść kilka kilometrów od kurortów, aby poczuć, bądź zobaczyć inną stronę morza. Dla mnie tą przyjemniejszą.

– W przyszłości kolejne spacery wzdłuż Bałtyku z osobami niewidomymi wchodzi w grę?

– Nie widzę przeszkód (śmiech). Jak idę sam, to po prostu zamykam się w sobie i idę. Z osobą niewidomą jest zupełnie inna wędrówka. Jeśli więc znajdzie się osoba zainteresowana, to chętnie taką wyprawę powtórzę. Podróż z Sergiuszem i Arkiem wprawdzie była krótka, ale mimo wszystko była świetną przygodą. Arek dał się poznać jako doskonały kompan podróży, dużo wyniosłem z niej. Poznałem trochę środowisko osób niewidomych. Wiem już więcej o ich problemach, potrzebach. Wiem również jak mógłbym

Niepełnosprawność jest to tylko takie dziwne słowo. Porównałbym ją po prostu do różności. Jedni ludzie są rudzi, inni czarni, a jeszcze inni – niepełnosprawni. Tym się różnimy od siebie.

pomóc. Urzeka mnie w osobach z dysfunkcją wzroku (choć pewnie w przypadku innych dysfunkcji również) ogromny dystans do problemu. Fajnie jest takie osoby zabrać ze sobą w drogę.

– Czyli miał pan na celu aktywizację osób niewidomych?

– Oczywiście, był to jeden z moich motywów. Człowieku, wstań i pójdz ze mną. Myślę, że dla obu stron była to pewna nauka. Obaj odnieśliśmy korzyści. Dla mnie była to świetna przygoda. Jestem z niej bardzo zadowolony. Niestety, nie każdy lubi podejmować wyzwania. Ludzie są różni, ale ja jestem takim człowiekiem, który lubi brać coś na klatę. Chodziło mi też o to, żeby przełamać pewne tabu: jak można na zdrowy rozsądek pomyśleć, że osoba niewidoma przejdzie plażą kilkadziesiąt kilometrów z obcym człowiekiem i dodatkowo będzie nocowała na tej plaży. Okazało się, że jednak można.

– Dalej zamierza pan działać w kierunku aktywizacji osób niewidomych?

– Tak, choć nie zamierzam koncentrować się tylko na wędrówce po plaży. Podczas podróży Arek wspominał, że bardzo lubi jeździć rowerem. Dało mi to trochę do myślenia. Zacząłem myśleć o tandemach. Pomysł jest bardzo ciekawy z racji tego, że doskonale aktywizuje osoby niewidome z osobami widzącymi. Barię jest koszt zakupu takiego roweru. Wszędzie szukam pieniędzy. Odwiedziłem kilka firm, napisałem kilka projektów. Może uda się pozyskać środki. Mam nadzieję, że coś z tego wyjdzie, bo staram się działać wielokierunkowo. Myślę również o spływie kajakowym. To też doskonały sposób na aktywizację osób niewidomych. Pomysłów mam sporo.



Przyjaciel, który zostawia ślady łap na sercu...

Iwona Karpińska

Przyjaciel, asystent, towarzysz, opiekun, wierny kompan – bez niego ani rusz. O kim mowa? O psach przewodnikach i asystentach towarzyszących osobom niewidomym. Co wiemy o ich możliwościach? Kto może z nimi współpracować? Kiedy się o nie starać? Jakie zasady obowiązują je w przestrzeni publicznej? Poniżej garść podstawowych informacji odkrywających fenomen psa.



Jak to się zaczęło?

Pies od dawna funkcjonuje w naszej świadomości jako przyjaciel człowieka. Zapewne kojarzymy kilka filmów z ich udziałem w roli głównej typu „Lessie” czy „Beethoven”. Być może słyszeliśmy różne historie z sąsiedztwa o ich wyjątkowej więzi z człowiekiem, jak opowieść kobiety, której przysłowiowy „Burek” uratował życie przed atakiem niedźwiedzia. I choć jedni pragną psa, by z nim dbać o swą kondycję poprzez poranny jogging; inni jego towarzystwem umilają sobie samotne wieczory; a jeszcze inna grupa kupuje go dzieciom, by nauczyły się o kogoś dbać i mieć swe obowiązki – to bez wątpienia pomiędzy nimi a psem tworzy się wyjątkowa więź, która wpływa na lepsze samopoczucie, a czasem nawet może uratować życie. W filmach sensacyjnych często widzimy psy, które węszą narkotyki. Ich możliwości jednak są znacznie większe, o czym mogą przekonać się osoby z niepełnosprawnością. Pies przewodnik, asystent, opiekun, pomocnik, towarzysz – określenia godne jego pracy. Jak to się zaczęło? Legendy mówią, że już w starożytności psy pomagały ludziom. Tymczasem w zasobach online możemy doszukać się informacji o psach przewodnikach dla żołnierzy, którzy stracili wzrok na skutek działań wojennych w pierwszej wojnie światowej.

Przygotowaniem psów do pracy zajął się niemiecki lekarz. Kilka lat później o pierwszym wyszkolonym psie przewodniku usłyszano w Stanach Zjednoczonych.¹ Potem zaczęły powstawać specjalne szkoły trenerskie.

W czym pomaga pies?

Fenomen psa i jego możliwości może zadziwić. Fachowcy wprowadzają rozróżnienie na psa przewodnika i psa asystenta. Pies przewodnik pomaga odnaleźć drogę oraz przemieszczać się w przestrzeni publicznej, reaguje na komendy typu „pokaż przejście”, „pokaż drzwi”, „pokaż schody”, „prowadź prosto”. Niemniej jednak człowiek musi dobrze orientować się w terenie, co jest niezbędnym warunkiem do otrzymania wyszkolonego psa. To człowiek decyduje, kiedy skrócić w prawo lub w lewo i wydaje odpowiednią komendę psu, którego z kolei zadaniem jest prowadzić osobę po chodniku omijając ludzi i przeszkody, doprowadzić do autobusu (o konkretną linię sami już musimy dopytać) czy miejsca siedzącego w pobliżu naszej lokalizacji. Pies asystent z kolei pomaga w codziennym życiu przy różnorodnych czynnościach typu włączanie i wyłączanie światła; otwieranie drzwi, szaf, szuflad; ścielenie łóżka. Na jego pomoc możemy liczyć także w czasie pracy, gdy potrzebujemy by podał telefon, wcisnął odpowiednie guziki, a nawet włączył ekspres do kawy! Możemy także spotkać się ze specjalnie wyszkolonymi psami opiekunami, które reagują w przypadku ataku choroby. Mogą sprowdzić pomoc czy włączyć alarm. Co ciekawe, także osoby niesłyszące mogą skorzystać z umiejętności czworonożnych przyjaciół. Rozpoznają one różnorodne odgłosy domowe, do których kierują człowieka. Bardzo ważne dla osób postronnych jest zachowanie dystansu względem psa – nie można go głaskać, dotykać, wołać – gdyż to wszystko go rozprasza, a przecież on ciężko pracuje. Psy współpracujące z ludźmi nie są agresywne, niemniej jednak, jeśli doprowadziłyby do jakiś szkód, to ich właściciel za nie odpowiada.

Czy każdy pies i człowiek może ze sobą współpracować?

Jak wspomniano wcześniej, zakres możliwości psów i rodzaju pomocy udzielanej człowiekowi może być różnorodny, dlatego uważnie selekcjonuje się psy mające współpracować z ludźmi. Zdecydowanie wybierane są psy cieszące się bardzo dobrym zdrowiem,

Pies asystent z kolei pomaga w codziennym życiu przy różnorodnych czynnościach typu włączanie i wyłączanie światła; otwieranie drzwi, szaf, szuflad; ścielenie łóżka. Na jego pomoc możemy liczyć także w czasie pracy, gdy potrzebujemy by podał telefon, wcisnął odpowiednie guziki, a nawet włączył ekspres do kawy!

dość odważne, o wesołym usposobieniu, nieagresywne i stabilne psychicznie. Najczęściej współpracują z człowiekiem psy rasy retriever. Proces ich socjalizacji rozpoczyna się już na etapie szczeniństwa, a gdy dorosną trafiają na specjalistyczne szkolenie, które może kosztować nawet do 30 tysięcy złotych. Najczęściej fundacje zajmują się pozyskiwaniem środków, czasami należy zapłacić symboliczną kwotę. Czy każdej osobie niewidomej przysługuje pies? Pierwszeństwo mają osoby aktywne zawodowo, uczące się, studiujące czy – generalnie rzecz biorąc – udzielające się społecznie. Kolejnym istotnym warunkiem jest zapewnienie odpowiednich warunków bytowych dla psa – zadbanie o dobre i zdrowe jedzenie, miejsce do spania, opiekę weterynaryjną, odpowiednią dawkę zabawy, ruchu i odpoczynku. Ponadto od osób niewidomych (także z poczuciem światła) wymaga się bardzo dobrej orientacji w przestrzeni oraz poruszania się z białą laską (umiejętności są sprawdzane na egzaminie). Poza wymienionymi warunkami, pies i człowiek, by współpracować, muszą się polubić – trzeba umiejętnie dobrać charakter oraz styl życia człowieka i psa. Zazwyczaj proces przekazywania pomocnika trwa około dwóch miesięcy. Warto dobrze zaplanować sobie czas i zostawić około dwa tygodnie urlopu na intensywne szkolenie z trenerem i psem. Po ukończeniu szkolenia pies przechodzi pod opiekę osoby niewidomej, która jest zobowiązana systematycznie przyjeżdżać i doszkalać umiejętności współpracy ze swoim towarzyszem. Szczegółowe procedury ustalone są przez fundacje zajmujące się szkoleniem psów.

¹ Więcej informacji znajdziesz tutaj: „<https://www.gdynia.pl/pies/psy-asystujace,7144/jak-narodzil-sie-pomysl-by-psy-pomagaly-osobom-niepelnosprawnym,481599>”



Warto sprawdzić organizacje typu: Pies Przewodnik, Pomocna Łapa czy Fundacja Labrador, na których to stronach online można znaleźć wszystkie niezbędne wytyczne i opis procedur. Po zakończeniu szkolenia osoba niewidoma otrzymuje certyfikat, książeczkę zdrowia, uprząż, smycz i kaganiec. Certyfikat należy zawsze nosić ze sobą, gdyż zawarte są w nim ważne informacje potwierdzające kwalifikacje psa, a także nasze dane, pieczęć potwierdzająca prawną ważność dokumentu. Może się okazać potrzebny, gdy ktoś będzie miał opory z wpuszczeniem psa do miejsc publicznych.

Gdzie możemy wejść z psem przewodnikiem i asystentem?

Osoba niewidoma może wejść z psem praktycznie wszędzie – do banku, restauracji, do środków transportu z samolotem włącznie (na podróże zagraniczne pies potrzebuje paszportu), do budynków handlowych, administracji publicznej czy oświatowych, a nawet do parków narodowych (gdzie często obowiązuje zakaz wprowadzania psów) oraz na kąpieliska. Przepisy jasno nie określają czy można wejść do budynków sakralnych, jednak z praktyki i logiki, jest to dość oczywiste. Co ważne i na co inni ludzie mogą zwracać uwagę – pies wcale nie potrzebuje mieć założonego kagańca, za to powinien mieć odpowiednią uprząż. Jeżeli ktoś będzie kwestionował wejście z psem, należy okazać certyfikat potwierdzający specjalne uprawnienia psa i książeczkę szczepień. Żeby było jasne – nikt nie ma prawa odmówić wejścia

z psem. Kwestią sporną pozostaje jedynie miejsce pracy, które musi być dostosowane do obecności psa, czego wymagają przepisy BHP.

Co dalej?

Zdarzają się sytuacje, że ktoś z ważnych powodów musi oddać psa. Jest to możliwe, tak samo jak istnieje szansa na otrzymanie ponownego zezwolenia (wymagane jest wtedy przejście całego szkolenia od początku). Natomiast jeżeli pies zostanie odebrany – na przykład z powodu złego traktowania przez właściciela – nie ma możliwości ubiegania się o psa jeszcze raz. Co jednak dzieje się z psami, które nie są już w stanie pracować, za to zasłużyły sobie na spokojną emeryturę? To bardzo trudny moment i dla psa, i dla człowieka, który nadal potrzebuje przewodnika. Po wielu latach współpracy i powstałej głębokiej więzi, proces przejścia – zamiany starego przewodnika na nowego – jest wymagającym zadaniem, jak i wyzwaniem zarówno dla właściciela, psa, jak i dla trenerów. I choć dla psów są specjalne ośrodki umożliwiające im spokojną emeryturę, to nie obędzie się bez „żałoby” po starym przyjacielu, którą trzeba przeżyć i przepracować. Bo, jak mawiał Dean Koontz – amerykański pisarz – **„Kiedy już miałeś cudownego psa, życie bez niego zubożało”. Z kolei malarz Bogumił Buczyński sugerował: „wierności i przebaczenia ucz się od psa”. Pies przewodnik, opiekun, asystent, towarzysz, przyjaciel, a nawet nauczyciel – fenomen, który odciska ślady łap na sercu...**



Galeria Karpińskiego bez barier!

Katarzyna Rajk

We wrześniu bieżącego roku Muzeum Regionalne w Stalowej Woli miało przyjemność gościć podopiecznych rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych. Spotkanie zostało zorganizowane w ramach projektu dofinansowanego ze środków Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie pt. *Podkarpacka kultura bez barier dla osób niewidomych i słabowidzących*. Pomimo pochmurnego, deszczowego dnia uczestnicy spotkania przybyli do Stalowej Woli we wspaniałych nastrojach. Pełni entuzjazmu rozpoczęli swoją przygodę ze sztuką w głównym gmachu Muzeum Regionalnego przy ul. Sandomierskiej 1, gdzie powitał ich muzealny asystent ds. osób z niepełnosprawnością. Tutaj odbyła się pierwsza część przemiłego spotkania. Drugą część przeprowadzono w Galerii Malarstwa Alfonsa Karpińskiego – oddziale stalowowolskiego Muzeum Regionalnego, skarbnicy dzieł tego młodopolskiego artysty. Galeria bardzo spodobała się naszym beneficjentom. Jest bowiem niezwykle...

Przy ruchliwej ulicy wiodącej z Rozwadowa do modernistycznego centrum Stalowej Woli, stoi okazały, piętrowy budynek. Do jego wnętrza prowadzą

dwuskrzydłowe, brązowe drzwi. W górnej części fasady, przeprutej dwoma rzędami wysokich, prostokątnych okien, widnieje napis: **Galeria Malarstwa ALFONSA KARPINSKIEGO**. Jest to nowy oddział Muzeum Regionalnego w Stalowej Woli, który otwarto w styczniu 2019 roku. Ta wyniosła budowla to dawny gmach sądu, postawiony w 1905 roku z zamiaru zaborcy austriackiego. Stalowowolski sąd miał w nim swoją siedzibę do 2012 roku. Wtedy to gmach przekazano pod opiekę Muzeum Regionalnemu. Trzy lata później narodził się pomysł utworzenia w tym ponadstuletnim budynku galerii Karpińskiego¹.

Przyjrzyjmy się nieco bliżej życiu i twórczości tego osobliwego artysty, reprezentanta Młodej Polski, który przyszedł na świat 20 lutego 1875 roku właśnie w Rozwadowie! Był on synem miejscowego sędziego Alfonsa Karpińskiego i Barbary Heleny, która zajmowała się wychowaniem sześciorga dzieci. Po przejściu ojca na emeryturę rodzina Karpińskich wyprowadziła się z Rozwadowa. Państwo Karpińscy z gromadką dzieci krótko mieszkali w Wadowicach i Jordanowie.

¹ <http://muzeum.stalowawola.pl/pl/galeria/o-galerii>, dostęp 23.10.2019.



Ostatecznie, gdy przyszły artysta miał 10 lat, przenieśli się do Krakowa, który stanowił galicyjskie centrum sztuki. Inspiracją do działań twórczych dla nastoletniego Alfonsa były wizyty w Sukiennicach, gdzie zachwycił się obrazami ówczesnych mistrzów pędzla – choćby słynnego Jana Matejki. Młodzieńcze zauroczenie dziełami wielkich malarzy zaowocowało podjęciem przez Karpińskiego studiów w 1891 roku w Szkole Sztuk Pięknych w Krakowie (obecnie Akademia Sztuk Pięknych). W tym czasie funkcję dyrektora krakowskiej uczelni sprawował wspomniany już mistrz Matejko. Niestety, Karpiński nie zdążył stać się jego uczniem, gdyż autor słynnej *Bitwy pod Grunwaldem*, którą można podziwiać w Sukiennicach, zmarł. Matejko nie nauczał bowiem młodszych roczników studentów. Miejsce dotychczasowego dyrektora zajął inny znakomity artysta – Julian Fałat. Ponadto do grona wykładowców krakowskiej uczelni dołączył Leon Wyczółkowski. I to właśnie na jego zajęcia uczęszczał młody Alfons. Karpiński uczył się i pracował także w Monachium i Wiedniu. Od 1907 do 1912 roku przebywał w Paryżu – z zimowymi przerwami, które spędzał w Krakowie. W Paryżu malował sceny rodzajowe, modelki – w tym modelkę Jane. Za pomocą pędzla rejestrował ówczesną stolicę Francji:

majestatyczne zabytki, mieszkańców... Alfons Karpiński zasłynął jako portrecista. Uwieczniał na swych płótnach eleganckie kobiety, aktorki krakowskie. Niejednokrotnie portretował swoją żonę Władysławę z Chmielarczyków, która była od niego młodsza o 25 lat. Artysta malował także martwe natury. Na uwagę zasługują obrazy z różnymi kompozycjami kwiatowymi. Ulubionymi kwiatami malarza były róże, zwłaszcza żółte. Alfons Karpiński zmarł 6 czerwca 1961 roku w Krakowie².

Stalowowolska ekspozycja prac Alfonsa Karpińskiego jest prezentowana na poddaszu budynku. Są na niej prace wykonane w różnych technikach: obrazy olejne, grafiki, rysunki, pastele i akwarele. Ekspozycję podzielono na siedem przestrzeni. Otwiera ją *Stacja Rozwadów*, poświęcona pierwszym latom życia artysty. Trzy kolejne to: *Warsztat, Kraków: Młoda Polska* i *Paryż – w kręgu japońskich inspiracji*. W piątej przestrzeni o tytule *Kobieta* przedstawiono portrety modelek i żony artysty. Szósta przestrzeń to *Martwa natura*. Można w niej zobaczyć między innymi obraz *Martwa natura z żółtymi różami*, tak uwielbiany przez artystę. Ostatnią przestrzeń, zatytułowaną *Aneks* poświęcono służbie Karpińskiego w Oddziale Grobów Wojennych w okresie I wojny światowej. Wystawa zachwyciła beneficjentów rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych, którzy podczas spotkania mieli możliwość wysłuchać audiodeskrypcji wybranych dzieł, w tym pięknego Portretu Pani Pieńkowskiej – młodej, eleganckiej kobiety, ukazanej w długiej sukni.

Stalowowolską ekspozycję dzieł Karpińskiego wyposażono w tablety z opisami obrazów. Przez specjalne słuchawki można wysłuchać informacji o artyście. Obok ekspozycji stoją sztalugi multimedialne, przy których tworzy się na przykład autoportret lub krajobraz, a następnie wysyła pocztą elektroniczną jako pamiątkę z wizyty w Galerii Karpińskiego. Galerię wyposażono także w beacon.

2 M. Bartoszek, *Alfons Karpiński 1875-1961*, [katalog wystawy], Stalowa Wola 2003, s. 9-32; M. Bartoszek, *Alfons Karpiński. Z Salonu i Buduaru*, Katalog zbioru, Kraków 2003, s. 5-17, A. Szlązak, *Alfons Karpiński (1875-1961)*. Katalog zbiorów Muzeum Regionalnego w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2009, s. 5-9.

Przy wystawie znajduje się przestrzeń przeznaczona na działania edukacyjne Szkoły Rysunku i Malarstwa „Karpiński”, która została otwarta przy stalowowolskim Muzeum Regionalnym³.

Na pierwszym piętrze budynku Galerii znajduje się Centrum Edukacji Dziecięcej z pomieszczeniami na wystawy czasowe oraz salą edukacyjną, gdzie odbywają się rozmaite warsztaty.

Galeria Malarstwa Karpińskiego jest przystosowana dla osób z niepełnosprawnością. Została wyposażona w pętlę indukcyjną. Nowoczesna winda pozwala spokojnie przemieszczać się z niskiego parteru na wyższe poziomy budynku. Toalety są przystosowane dla osób z niepełnosprawnością. Na parkingu przy gmachu zostało wyznaczone miejsce dla osób z niepełnosprawnością⁴.

W Galerii organizowane są ciekawe lekcje muzealne i warsztaty. Odpowiada za nie muzealny asystent ds. osób z niepełnosprawnością⁵. W pracę i pomoc włączają się również pracownicy Działu Edukacji. Zajęcia prowadzone są zarówno dla wystawy stałej poświęconej Alfonsowi Karpińskiemu, jak i dla ekspozycji czasowych. Beneficjenci chętnie uczestniczą w lekcjach muzealnych i warsztatach. Na pamiątkę wizyty w Galerii zabierają wykonane przez siebie prace. Z Galerii wychodzą zadowoleni i wdzięczni za przeprowadzone zajęcia.

Również podopieczni rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych podczas wrześniowej wizyty mieli możliwość uczestniczenia w ciekawych zajęciach muzealnych. Nasze kilkugodzinne spotkanie zostało podzielone na dwie części. Pierwsza rozpoczęła się od warsztatów ceramicznych w sali edukacyjnej w głównym gmachu Muzeum Regionalnego. Beneficjenci wykonywali rzeźby z gliny. Podczas warsztatów panowała radosna i twórcza atmosfera. Po warsztatach goście zwiedzili wystawę stałą pt. *Stacja Rozwadów. Między Lwowem a Krakowem*, na której dowiedzieli się między innymi o rozwodowskiej stacji kolejowej. Druga część spotkania miała

miejsce w Galerii Malarstwa Alfonsa Karpińskiego. Rozpoczęliśmy ją w pięknym holu na parterze Galerii, gdzie uczestnicy zapoznali się z tyflograficznym planem budynku. Na ekspozycji prac Alfonsa Karpińskiego nasi podopieczni poznali ciekawą biografię Alfonsa Karpińskiego i wysłuchali audiodeskrypcji wybranych obrazów, choćby wspomnianego Portretu Pani Pieńkowskiej oraz obrazu Żółte róże. Imponująca biografia artysty i jego twórczość wywarły wrażenie na gościach. W sali edukacyjnej odbyły się drugie warsztaty – tym razem florystyczne. Beneficjenci zainspirowani dziełami Karpińskiego wykonywali własne kompozycje kwiatowe w urokliwych wiklinowych koszykach, zakupionych specjalnie na tę okazję w okolicach Rudnika, słynących z tego typu wyrobów. Do swych autorskich dzieł wykorzystali róże, które uwielbiał Karpiński. Ten warsztat szczególnie spodobał się uczestniczącym w spotkaniu paniom, które wykonały cudowne kompozycje, ale i prace wykonane przez panów były równie zachwycające i gustowne. Zapewne niejedna dama chciałaby taki otrzymać... Podopieczni rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych z zadowoleniem i uśmiechem opuszczali gmach stalowowolskiej Galerii Malarstwa Alfonsa Karpińskiego.



³ <http://muzeum.stalowawola.pl/pl/pracownia>, dostęp 24.10.2019.

⁴ <http://muzeum.stalowawola.pl/pl/galeria/o-galerii>, dostęp 24.10.2019.

⁵ Zob. więcej na: <http://muzeum.stalowawola.pl/pl/wizyty/go-niepelnosprawny>, dostęp 24.10.2019.



Książkę zawsze miło znaleźć pod choinką

Malwina Wysocka-Dziuba

Pewnie wielu z nas, kiedy przychodzi okres przedświąteczny, zaczyna zastanawiać się nad prezentami dla bliskich. Jeśli nie mamy pomysłów na coś oryginalnego albo coś, o czym marzy osoba, którą chcemy obdarować, wtedy przychodzą do głowy standardowe pomysły: kosmetyki, perfumy i owiane złą sławą skarpetki. Do pomysłów, które nie wymagają karkołomnych poszukiwań, powinniśmy dołożyć też kulturę, która również może ucieszyć każdego: muzykę, bilety do kina czy teatru, a przede wszystkim książki. Książka może ucieszyć każdego: od najmłodszych dzieci, które powinniśmy oswajać ze słowem pisanym od najwcześniejszych lat, poprzez fana science-fiction czy komiksów, do konesera literatury pięknej i historii.

W ciągu ostatnich lat na łamach HELP-a promowaliśmy czytelnictwo książek brajlowskich. Jest to temat ważny i wart przypomnienia, ponieważ czytanie brajla pozwala osobom z niepełnosprawnością wzroku zachować stały, aktywny kontakt z pismem, zasadami pisowni i ortografii. Dostępność dźwiękowa tekstów i informacji staje się bardzo powszechna, ale nie sprzyja i nie zachęca do nauki brajla, która powinna być podstawową umiejętnością dla osób niewidomych. Dlatego też ponownie zachęcamy do

czytania książek brajlowskich, które są na rynku już od lat, a także tych, które właśnie wchodzi na rynek wydawniczy.

Najnowszym wydaniem brajlowskim, które jest dostępne także w klasycznym druku, jest książka Marka Kalbarczyka „Obrazy, które gdzieś hen uciekły”. Ukazała się nakładem wydawnictwa Altix, we współpracy z Fundacją Szansa dla Niewidomych i dzięki wsparciu finansowemu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego ze środków Funduszu Promocji Kultury. Książka stanowi zbiór felietonów autora, publikowanych w ważnym dla środowiska osób niepełnosprawnych miesięczniku Filantrop naszych czasów. Felietony przedstawiają świat osób niewidomych i słabowidzących, który autor określa mianem świata dotyku i dźwięku. W swoich tekstach opisuje rzeczywistość z punktu widzenia osoby niewidzącej nic lub widzącej bardzo mało, a także z punktu widzenia kogoś bliskiego dla osoby niewidomej lub słabowidzącej. Autor opowiada na czym polega radzenie sobie z codziennymi trudnościami przy braku widzenia i niwelowanie skutków tej niepełnosprawności.

W felietonach znajdujemy tyle samo opisów trudności życiowych osoby niewidomej, co pełnych dystansu i dowcipu śmieszności, wynikających z tego powodu, że czegoś się nie zobaczyło, nie zauważyło. Pokazują to tematy rozdziałów, zarówno poruszających poważną tematykę: „Kiedy „Dobra zmiana” będzie dobrodziejstwem również dla niewidomych?” czy „Społeczna empatia to coś, na co najbardziej liczymy”, jak i te bardziej codzienne czy humorystyczne: „O niewidzeniu wakacyjnie”, „Nie widzieć w deszczu” albo „Czy los niewidomych może być śmieszny?”. Pojedyncze artykuły stanowiły w *Filantropie*... oddzielne byty, ale w książce zostały uzupełnione o warstwę narracyjną, dzięki czemu cały materiał stał się spójny.

Książka jest atrakcyjna dla osób niepełnosprawnych wzrokowo, ale jej głównym celem jest przybliżanie osobom widzącym świata dotyku i dźwięku na tle różnych wydarzeń i sytuacji z życia osób z niepełnosprawnością wzroku. Autor prezentuje sytuację osoby niewidomej, która podchodzi do swojej sytuacji z dystansem, optymistycznie przyjmując wszelkie niedostatki. Książka oprócz walorów edukacyjnych może być inspiracją dla niejednego człowieka.

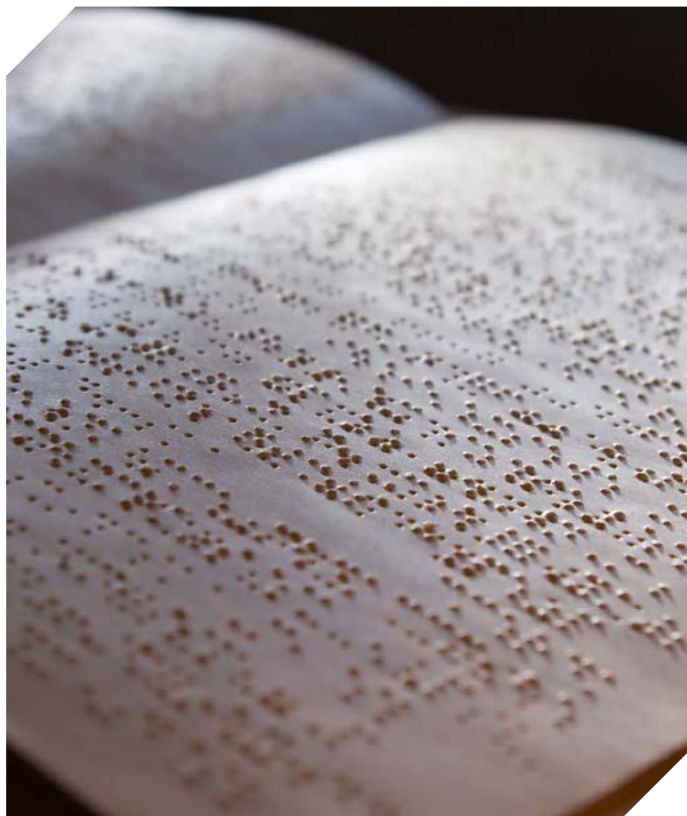
Przywołując literaturę dla niewidomych, warto przypomnieć o brajlowskich wydaniach, które ukazały się w ubiegłych latach:

- Książka Marka Kalbarczyka *Epilogi* przywracające nadzieję opowiadająca o życiu niewidomego matematyko-fizyka, profesora Witolda Kondrackiego oraz o polskich przemianach, w których osobiście uczestniczył. W opracowaniu tekstu mieli udział członkowie rodziny profesora, jego przyjaciele i współpracownicy. Ten wybitny profesor matematyki, mimo swej niepełnosprawności, osiągnął w życiu wiele. Jego historia pokazuje społeczeństwu, że niepełnosprawność nie dyskwalifikuje z realizacji planów czy marzeń, jak wybitna kariera naukowa czy podróże po najdalszych zakątkach świata. Książka ukazała się w 2018 r. w formach dostępnych dla wszystkich – niewidomych i widzących.
- Kolejny tytuł Marka Kalbarczyka: *Ich trzecie oko*, opublikowana w druku tradycyjnym i brajlowskim. W powieści autor opowiada historię niewidomych bohaterów, zderza ze sobą ich rzeczywistości, charaktery, a przede wszystkim podejście do życia i ich niepełnosprawności. Autor w swojej ocenie

sytuacji niewidomych sprowadza, jak sam pisze, „do optymistycznego przyjmowania wszelkich niedostatków. Niemal każdy z nich jest rekomensowany w niespodziewany sposób. Wystarczy się otworzyć i to dostrzec – wtedy łatwiej przyjąć braki, ułomności, niepełnosprawności”.

- Drugie wydanie książki Marka Kalbarczyka: Jan Karski – wybitny dyplomata, honorowy obywatel i świadek nadziei, w druku tradycyjnym i brajlowskim. Książka jest poświęcona historii Jana Karskiego, jego misji i zasługom dla ludzkości. Łódzianin był ważną i zasłużoną postacią w walce z masową eksterminacją ludności żydowskiej w czasie wojny. Był emisariuszem Polskiego Państwa Podziemnego, ryzykował swoje życie, by ratować Żydów skazanych na śmierć w gettach i obozach zagłady. Heroiczna walka i próby zainteresowania świata tym dramatem były jego życiową misją.
- Adaptacja brajlowska książki prof. Jana Żaryna *Kościół, naród, człowiek*, czyli opowieść optymistyczna o Polakach w XX wieku. Jest to zbiór większych i mniejszych tekstów, powstałych w ostatnich latach aktywności naukowej autora,





których głównym bohaterem jest Polska w XX wieku. Szkice dotyczą dziejów Kościoła katolickiego w Polsce, obozu narodowego, stosunków polsko-żydowskich oraz sylwetek wybitnych postaci ostatniego stulecia, w tym ofiar tragedii smoleńskiej z 10 IV 2010 r.

- Brajlowskie wydanie książki dla dzieci i młodzieży: *Odzyskana niepodległość: 10 opowiadań z XX wieku*, autorstwa Grażyny Bąkiewicz, Kazimierza Szymeczko i Pawła Wakuły. Książka zawiera 10 opowiadań, które w niezwykle lekki i wciągający zarazem sposób przenoszą nas w miejsce i czas wielu ogromnie ważnych wydarzeń. Oczami naszych przodków możemy zobaczyć II Rzeczpospolitą, okupację hitlerowską i PRL. Dzięki tej książce młody czytelnik staje się świadkiem zamachu na prezydenta Gabriela Narutowicza i przewrotu majowego. Przenosi się do zbombardowanego przez Niemców Wielunia i płonącego warszawskiego getta, maszeruje do okupowanej ojczyzny u boku żołnierzy generała Andersa oraz tych, którzy podążali do niej wraz z Armią Czerwoną pod wodzą generała Berlinga. Znane z lekcji wydarzenia i postaci stają się dla młodego czytelnika czymś żywym, namacalnym, bliskim, a tak właśnie najlepiej poznaje się historię.

- Wydanie brajlowskie *Myśli nowoczesnego Polaka* Romana Dmowskiego. Książka jest uważana za arcydzieło polskiej myśli politycznej i najważniejsze z dzieł Dmowskiego. Oprócz pogłębionej oceny sytuacji politycznej Polski oraz charakteru narodowego Polaków, zawiera podstawową wykładnię zasad, jakimi powinien kierować się ruch narodowy i cały naród w dążeniu do odzyskania i zachowania państwowej suwerenności i tożsamości narodowej.
- Wydanie brajlowskie książki Józefa Piłsudskiego *Myśli, mowy i rozkazy*. Książka stanowi wybór najważniejszych opinii Józefa Piłsudskiego dotyczących naszej historii, polityki, charakteru i mentalności narodowej. Książka okazuje się zadziwiającym komentarzem do obecnych wydarzeń w naszym kraju, tak jakby Marszałek dziś obserwował nasze życie polityczne i społeczne. Wyboru tekstów dokonał wybitny znawca postaci i dorobku Piłsudskiego, Bohdan Urbankowski. Poprzedził zbiór bogatym i błyskotliwym szkicem biograficznym Marszałka. Prostuje w nim wiele fałszywych poglądów na temat tego wielkiego Polaka.

Zapraszamy chętnych czytelników indywidualnych, instytucje wspierające osoby z niepełnosprawnością wzroku, a także wszystkie biblioteki do nabywania książek wydanych w formie tradycyjnej oraz brajlowskiej w promocyjnych cenach. Informacje o książkach są dostępne na stronach internetowych wydawców: <http://www.szansadlaniewidomych.org/> oraz <http://www.altix.pl/>. Zachęcamy do czytania!

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

*Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu
Promocji Kultury*



Zdrowe żywienie to mus (owocowy)

Nowa piramida żywieniowa

Agnieszka Gawrych

Mało kto nie zgodzi się z tezą, że to co jemy i jak jemy ma duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Nawet jeśli nigdy nie zgłębialiśmy zasad zdrowego żywienia, wiedza powszechna daje nam wyobrażenie odnośnie tego co warto jeść i w jakich proporcjach, a czego unikać. Księgarnie, biblioteki, sieć, umysły nasze i innych pełne są treści na ten temat, obfitują w zalecenia, źródła motywacji, nakazy i zakazy. Bywa tak, że w zalewie tych informacji czujemy się winni, że nie jemy tak jak przykazano i rekomendacje traktujemy jako kolejny ciężar, kolejne „muszę” na niezliczonej liście musów i powinności. Ale tak być nie musi :). Pozytywną zachętę i zaproszenie na długi, przyjemny spacer (albo trucht) ze zdrowym żywieniem, przynoszą m.in. diagram żywieniowy MyPlate opublikowany w 2011 roku przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych i Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Polskiego Instytutu Żywności i Żywienia. MyPlate, czyli wyrysowany na talerzu schemat wyparł bodaj najbardziej popularną, a funkcjonującą dotychczas piramidę żywieniową – znaną na świecie od 1992 roku i wzbogaconą o nowe dane w roku 2005. Zmiany,

jakie przyniósł MyPlate i Polska Piramida Żywieniowa to nie rewolucja, a ewolucja oparta na badaniach naukowych. Co to za zmiany? O tym za chwilę.

Piramidy i diagramy żywieniowe kiedyś

Najpopularniejsza encyklopedia internetowa w wydaniu angielskim podaje, że inspiracją dla piramidy, u dołu której znajdziemy produkty zbożowe, była szwedzka piramida żywieniowa przedstawiona światu w roku 1974. Zasady odżywiania się znane jako piramidy opracowywały także inne kraje skandynawskie, Niemcy Zachodnie i Sri Lanka. Można podejrzewać, że takie modele powstawały i w wielu innych miejscach na świecie. To jednak schemat wyłansowany w Stanach zdobył popularność na obu półkulach. U podstawy piramidy z lat 90. znajdowały się produkty zbożowe – polecano stosować je jako najczęstszy element diety. Na wyższe piętro wprowadzono warzywa i owoce. Kolejne zajmowały produkty mleczne sąsiadując z mięsem, jajami, roślinami strączkowymi i orzechami, a sam wierzchołek przeznaczono na tłuszcze i cukier, które zalecono ograniczyć. Widać wyraźnie, że w tym schemacie mowa o diecie ogólnej, uwzględniającej spożycie wszystkich produktów. Powyższy model to już historia. Chociaż od

lat funkcjonuje wiele zaktualizowanych wariantów tego typu schematu, np. z przeznaczeniem dla wegetarian czy wegan, w tym artykule mowa będzie o modelu ogólnym.

Amerykańska propozycja na dzisiaj – MyPlate – zarys i wizja

Promowany diagram MyPlate to dużo więcej niż graficzny obraz produktów, jakie dobrze jest spożywać, żeby właściwie odżywiać organizm. Obraz jest jednak ważnym punktem wyjścia. W proporcjach wydzielonych na talerzu warzywa i owoce zajmują jego połowę, na kolejną sporą część przypadają produkty zbożowe, mniejszą stanowią źródła białka, a najmniejszy fragment schematu to mała szklanka nabiału stojąca obok talerza. Ogólne i szczegółowe dane na temat składników odżywczych w produktach, zalecane proporcje podane w jednostkach i miarkach czy graficzne zestawienia zdrowych zamienników produktów w znanych potrawach to jedynie część całego rozbudowanego systemu inspiracji. Uwagę zwraca także kilka fundamentalnych założeń, które

ułatwiają przekonanie się do zmiany lub umocnienie w dobrej perspektywie. Dobrze przytoczyć więc za twórcami MyPlate kilka motywujących stwierdzeń.

1. Odpowiedni jadłospis może pomóc zyskać albo utrzymać zdrowie teraz i w przyszłości.
2. Wszystko, co jemy i pijemy, ma znaczenie.
3. Zdrowy styl odżywiania się wypracowuje się przez całe życie, ponieważ to podróż kształtowana przez wiele czynników.
4. Warto myśleć o każdej zmianie jak o osobistym zwycięstwie i świętować je.

Autorzy założeń zaznaczają także, że osiągnięcie zdrowia poprzez zmianę diety i stylu życia wymaga wspólnych wysiłków całej społeczności złożonej z pojedynczych osób, rodzin, przedsiębiorców, osób zaangażowanych w produkcję żywności, specjalistów i ustawodawców. Każdy powinien dbać o to, żeby zdrowa alternatywa była dostępna i cenowo przystępna dla ludzi wokół.



Założenia ujęte w ramach MyPlate wskazują na konieczność zadbania o uwzględnienie w diecie różnorodnych produktów zawierających wszelkie potrzebne składniki odżywcze i odpowiednich porcji produktów i posiłków. Należy wybierać żywność i napoje z mniejszą ilością tłuszczów nasyconych, sodu i cukru. Liczba spożywanych kalorii powinna być dostosowana do indywidualnych uwarunkowań danej osoby w zakresie płci, wieku, wzrostu, wagi i aktywności fizycznej. W sieci internetowej „pływa” mnóstwo kalkulatorów pozwalających na zindywidualizowanie planu dietetycznego pod tymi względami.

Zasady nowej Piramidy Zdrowego Żywnienia i Aktywności Fizycznej w diecie ogólnej

Instytut Żywności i Żywnienia postanowił pozostać przy modelu ostrosłupa, nie wymieniając go na koło talerza. Podstawowe zalecenia wydają się być jednak spójne z propozycjami ujętymi w MyPlate, a dodatkowo dostosowane do naszych realiów. Najwyższy czas na gwiazdozbiór praktycznych informacji.

1. Warzywa i owoce

Jeśli mowa wyłącznie o żywieniu, kluczową modyfikacją jest zamiana produktów zbożowych na warzywa i owoce, które zajęły zaszczytne pierwsze miejsce u podstawy piramidy. Powinny stanowić przynajmniej 50% diety w proporcji 3/4 dla warzyw i 1/4 dla owoców albo – idąc za informacjami podanymi w książce „Jeść zdrowiej” – min. 400 g dziennie dla pierwszej grupy i ok. 100 g dla drugiej. Soki warzywne lub owocowe mogą stanowić do 2 z zalecanych porcji. Z badań wynika, że „(...) każda porcja warzyw i owoców zwiększa ich działanie prozdrowotne, ponieważ dostarczamy naszemu organizmowi szerokiej ilości bioaktywnych związków (...),” dlatego im więcej tych produktów i im większa ich różnorodność, tym lepiej. Z rozdziałów pani H. Stolińskiej-Fiedorowicz w wymienionej już pozycji książkowej, dowiemy się, że połowę warzyw dobrze jest jeść na surowo i także połowę powinny zajmować warzywa zielone. Jeśli chodzi o owoce – wyjątkowo zdrowe są te o kolorze fioletowym ze względu na zawarte w nich antyoksydanty. Wymienione „perełki” warto mieć w pamięci przemierzając alejki sklepowe (choć gwiazd wśród darów Natury jest znacznie więcej).

2. Produkty zbożowe

Pnąc się po piętrach piramidy trafiamy na produkty zbożowe, spośród których najlepiej decydować się

na zakup pełnoziarnistych. Jeśli wybieramy pieczywo, warto jak najczęściej sięgać np. po razowe albo graham. Jeśli kupujemy ryż, to brązowy, makaron – razowy, a kaszę – np. jęczmienną lub gryczaną. Dlaczego pełne ziarno wygrywa w wyścigu po większe dobro? Dlatego, że ma w sobie więcej witamin, zwłaszcza z grupy B, takich jak tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy, składników mineralnych typu magnez i cynk, a także błonnika pokarmowego. Grupa produktów zbożowych powinna być ujęta w większości posiłków w ciągu dnia. Co ciekawe, spożywanie ich w odpowiedniej porcji często obniża apetyt na słodkie.

3. Produkty mleczne

IŻŻ zaleca picie przynajmniej 2 dużych szklanek mleka z niższą zawartością tłuszczu (do 2%) albo zastępowanie ich innymi przetworami mlecznymi. Jeśli nie po mleko, można sięgać po jogurty, kefiry i sery. Trzeba pamiętać, że te ostatnie charakteryzuje wyższa zawartość tłuszczu i zasobność w kalorie, choć jednocześnie zwiększa zawartość wapnia. Z pierwszego powodu rekomendowane jest spożywanie serów w mniejszej ilości niż pozostałych produktów mlecznych. Fanów naturalnych owsianek i płatków najpewniej ucieszy fakt, że połączenie nabiału z produktami zbożowymi sprawia, że organizm lepiej wykorzystuje białko roślinne. Opisywana trzecia grupa piramidy żywieniowej to źródło wapnia i białka, ale także witamin B1, B2, B6, B12, A, magnezu i kwasu foliowego, a to tylko część ich walorów.

4. Nasiona roślin strączkowych, jaja, mięso

Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsze zapotrzebowanie organizmu na substancje zawarte w danej grupie. Mięso, jaja i nasiona strączkowe zajmują w niej dopiero 4 miejsce, z tego względu nie powinno się przekraczać porcji 500 g z tej grupy tygodniowo. „Według badań Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) większe niż zalecane spożycie mięsa i przetworzonych produktów mięsnych zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory.” Z uwagi na niezdrowe dla organizmu w nadmiarze nasycone kwasy tłuszczowe zawarte w tłuszczu zwierzęcym, lepiej sięgać po chude mięso drobiowe (mięso z indyka, kurczaka), a rzadziej po chude czerwone (wołowina, wieprzowina). Ryby pochodzenia morskiego są źródłem kwasów omega-3. Powinno się je piec lub gotować, ponieważ ich dobroczynne właściwości zanikają w trakcie smażenia. Skoncentrowana dawka

odżywczych substancji, w tym luteiny niezbędnej dla zdrowia oczu, znajduje się w jajach. Weganie, wegetarianie i fleksitarianie wiedzą, że wspaniałym, bogatym w białko zamiennikiem mięsa są rośliny strączkowe. Natura dostarcza nam całego bogactwa tych warzyw w postaci fasoli, grochu, soczewicy, ciecierzycy, bobu czy soi. Sceptyków idei ograniczenia lub wykluczenia z diety mięsa, ale też zmartwionych przedstawicieli wymienionych i podobnych ruchów można pocieszyć cytatem ze źródeł IŻŻ. Edukuje on, że „białka (...) dzielimy na zwierzęce i roślinne. Białko zwierzęce zawarte w mięsie, drobiu, rybach, jajach, mleku, serach, jogurtach jest źródłem pełnowartościowego białka. Natomiast (...) roślinne, znajdujące się w warzywach i owocach, roślinach strączkowych, orzechach, nasionach, ziarnach zbóż, jest źródłem niepełnowartościowego białka. Jednak połączenie kilku produktów roślinnych w jednym posiłku, np. rośliny strączkowe z płatkami zbożowymi, może stworzyć dobre źródło pełnowartościowego białka.”

5. Orzechy, pestki owoców, oleje roślinne

Eksperci polecają częściej wybierać oleje roślinne niż zwierzęce, ponieważ nadmierne spożycie tych drugich zwiększa ryzyko chorób takich jak: nowotwory, cukrzyca typu 2, schorzenia układu krążenia. Niewielkie ilości oliwy z oliwek, oleju rzepakowego dostarczają organizmowi korzystnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zdrowsze są podawane na surowo, np. jako dodatek do pieczywa, surówek, sałatek czy past kanapkowych. Wymienione oleje warto także wykorzystywać do smażenia. Niesolone orzechy, pestki i owoce to zdrowy zamiennik kalorycznych słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu, a zwykle niewielkiej zawartości witamin i składników mineralnych.

Podsumowanie i kluczowe rekomendacje

Kiedy spojrzysz na nową piramidę wyłącznie od strony żywienia, warzywa i owoce stanowią jej podstawę, jednak patrząc na nią całościowo, widać, że to aktywność fizyczna jest jej filarem. Codzienna dawka sportu powinna wynosić co najmniej 30-40 min dla dorosłych i przynajmniej 60 min dla dzieci.

Oto 10 zaleceń IŻŻ w wersji skróconej:

- Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).

- Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
- Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
- Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
- Nie spożywaj alkoholu.

Krok za krokiem

Zmiana nawyków żywieniowych to droga na lata, do której możemy zapragnąć dorastać i zdecydować, że będziemy to robić, wcielając w życie małe postanowienia, idąc tempem umiarkowanym, właściwym dla naszych uwarunkowań. Dla zdrowia na duszy, umyśle i ciele nie warto odkładać na wieczne „potem” (które zwykle nie nadchodzi) tego co dobre i co może stać się wspaniałą podróżą, pełną smaków, zapachów i kolorów. Jeden mały krok dzisiaj wystarczy, a siła tkwi w wierze i wytrwałości.

Źródła:

- <http://www.izz.waw.pl/attachments/article/7/Piramida%20Zdrowego%20Żywienia%20i%20Aktywności%20Fizycznej%20Broszura.pdf>
- <http://www.izz.waw.pl/component/content/article/3-aktualnoci/aktualnoci/643-piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>
- <http://www.izz.waw.pl/en/main-page/8-edukacja/eufic/91-biako-rodo-ycia>
- <https://www.choosemyplate.gov/WhatIsMyPlate>
- „Jeść zdrowiej”, D. Ładocha, H. Stolińska-Fiedorowicz, K. Okrasa; Kuchnia Lidla.pl, s. 12, 45
- <http://www.medonet.pl/zdrowie,piramida-zdrowego-zywienia---opis--produkty-wysokowartosciowe,artykul,1726720.html>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_\(nutrition\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_(nutrition))



PRZEWODNIK PO TARNOBZEGU DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH

Z inicjatywy rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych powstała publikacja pn. „Tarnobrzeg na wyciągnięcie ręki. Przewodnik turystyczny dla osób niewidomych i słabowidzących” w ramach projektu „Tarnobrzeg otwarty dla turysty z dysfunkcją narządu wzroku” dofinansowanego ze środków Gminy Tarnobrzeg i ze środków własnych Fundacji Szansa dla Niewidomych. Książka została wykonana w technice druku transparentnego, czyli połączenia powiększonego czarnodruku oraz pisma brailowskiego. Uzupełnieniem informacji są tyflografiki, czyli wypukłe ryciny, które osobom z dysfunkcją wzroku umożliwiają poprzez dotyk zapoznanie się z najważniejszymi atrakcjami turystycznymi Tarnobrzega, m.in. Zamkiem Tarnowskich w Dzikowie, pomnikiem

Bartosza Głowackiego, Pałacem Myśliwskim oraz mapą turystyczną miasta. Po Rzeszowie to właśnie Tarnobrzeg jest drugim miastem na Podkarpaciu, które ma swój przewodnik dedykowany osobom z dysfunkcją wzroku. Przewodniki są dostępne do wypożyczenia i obejrzenia m.in. w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. dr M. Marcza w Tarnobrzegu, Bibliotece Pedagogicznej w Tarnobrzegu, Polskim Towarzystwie Turystyczno-Krajoznawczym Oddział Miejski „Siarkopol” w Tarnobrzegu, Muzeum Historycznym Miasta Tarnobrzega oraz kołach Polskiego Związku Niewidomych na Podkarpaciu, m.in. w Rzeszowie, Tarnobrzegu, Krośnie, Brzozowie. Serdecznie zapraszamy do poznawania Tarnobrzega dzięki najnowszej publikacji Fundacji Szansa dla Niewidomych.



Wielkimi krokami zbliżają się kolejne
cudowne Święta Bożego Narodzenia.
Życzymy Państwu, aby ten czas był
wypełniony radością, refleksją,
serdecznością i empatią skierowaną zarówno
do Was, jak i do innych.

Życzymy zdrowia, szczęścia i udanego
finalizowania wszystkich tegorocznych spraw
oraz możliwości zaplanowania tego,
co od dawna jest jedynie w sferze marzeń.

Niech nowo narodzony Bóg obdarzy
wszystkich pomyślnością,
Święta Noc upłynie w ciepłej, rodzinnej
atmosferze, bez pośpiechu,
trosk i zmartwień.

Życzymy, aby Bóg błogosławił wszystkim,
niezależnie od poglądów i wszelkich różnic.
Niech przy wigilijnym stole odrodzi się
nasza jedność i wspólnota.

Wszystkim Czytelnikom dziękujemy
za aktywną obecność w tworzeniu
miesięcznika i wspieranie świata
otwartego dla niewidomych.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!